

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**управление образования администрации Тотемского муниципального**

**округа**

**МБОУ "Погореловская ООШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим  
советом<sup>4</sup> Руководитель  
ОУ

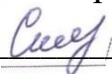


Талашова В.В.

Протокол No 01 от «30» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР




Силинская А.М.

Протокол No 01 от «30» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Руководителем ОУ



Талашова В.В.

Приказ No 124 от «30» 08  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 851658)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель: Семаков Никита Андреевич

учитель физической культуры.

**д.Погорелово 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**



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

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

## **4 КЛАСС**

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Модуль " Знания о физической культуре"	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. проводят сравнение между современными

				физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Модуль "Здоровый образ жизни"	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера. б знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с

				помощью родителей)
Итого по разделу		3		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Гигиена человека	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	б знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;
1.2	Осанка человека	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют

				<p>правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Легкая атлетика	18	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с</p>

				<p>невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	9	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>	<p>наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; б разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</p>
2.3	Лыжная подготовка	12	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>	<p>наблюдают и анализируют образец техники</p>

				<p>передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; б разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	<p>обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); б играют в разученные подвижные игры</p>
Итого по разделу		55		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Рефлексия:



	требований комплекса ГТО			демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; 6 приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	знакомятся с

				<p>понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</p>
Итого по разделу		3		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</p>

				составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Легкая атлетика	20	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	б разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: выполняют бег с

				ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; б разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);
2.3	Лыжная подготовка	14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным

				<p>ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающе- го шага; б разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвиже- ния без лыжных палок);</p>
2.4	Подвижные игры	14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	<p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</p>
Итого по разделу		58		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	<p>знакомятся с правилами соревнований по</p>

				<p>         комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; б совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);       </p>
Итого по разделу		5		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; б знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта,



				сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; 6 выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	знакомятся с таблицей величины

				нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);
2.3	Физическая нагрузка	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	б знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;
Итого по разделу		3		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Закаливание организма	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования

				<p>температурных и временных режимов; б составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</p>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	2	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>	<p>б обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; б разучивают правила выполнения упражнений</p>

				дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Легкая атлетика	18	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину. выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные

				<p>мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г) с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения</p>
--	--	--	--	--

				отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);
2.2	Гимнастика с основами акробатики	9	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; б наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;
2.3	Лыжная подготовка	16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; б

				разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; б наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;
Итого по разделу		58		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Рефлексия:

	нормативных требований комплекса ГТО			демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		



#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; б обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической

				подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Корректирующая гимнастика	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	б обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на

				развитие систем дыхания и кровообращения;
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;
Итого по разделу		3		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины.
1.2	Закаливание организма	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	б разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при

				<p>проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</p>
1.3	<p>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Корректирующая гимнастика</p>	1	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>	<p>обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; б разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</p>

Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Легкая атлетика	22	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; б выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;
2.2	Гимнастика с основами акробатики	9	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного

				разучивания акробатических упражнений; б разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты)
2.3	Лыжная подготовка	12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с различными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	б разучивают правила подвижных игр,

				способы организации и подготовку мест проведения; б совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;
Итого по разделу		56		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		





**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т.Б. Урок физической культуры. Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры.	1				Поле для свободного ввода1
2	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
3	Внешнее строение тела человека	1				Поле для свободного ввода1
4	Правильный режим дня.	1				Поле для свободного ввода1
5	Здоровое питание.	1				Поле для свободного ввода1
6	Простейшие навыки контроля самочувствия	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила личной гигиены.	1				Поле для свободного

						ввода1
8	Осанка человека. Корректирующая гимнастика.	1				Поле для свободного ввода1
9	Физические упражнения для физкультминуток.	1				Поле для свободного ввода1
10	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Инструктаж по Т.Б. Урок физической культуры. Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время года. Понятие о нормативах по физической культуре.	1				Поле для свободного ввода1
11	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Построение в шеренгу и колонну.Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
12	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Ходьба с заданием.	1				Поле для свободного ввода1
13	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
14	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
15	Прыжок в длину с места. Бег на 30м. Зачет	1				Поле для свободного

						ввода1
16	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1				Поле для свободного ввода1
17	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки через качающуюся скакалку.Корригирующая гимнастика.	1				Поле для свободного ввода1
18	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Преодоление пяти препятствий	1				Поле для свободного ввода1
19	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по Т.Б. Гимнастика. Виды спорта, подходящие для начала занятий в возрасте 6-8 лет. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
20	Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения и строевые приемы	1				Поле для свободного ввода1
21	Исходные положения в физических упражнениях. Подвижные игры. Эстафеты. Зачет.	1				Поле для свободного ввода1
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Равновесие. Строевые упражнения.Зачет	1				Поле для свободного ввода1
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые	1				Поле для свободного ввода1

	упражнения.Корригирующая гимнастика.					
24	Гимнастические упражнения. Лазание и перелазание	1				Поле для свободного ввода1
25	Гимнастические упражнения. Ползание.	1				Поле для свободного ввода1
26	Акробатические упражнения. Висы и упоры.Корригирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
27	Акробатические упражнения. Преодоление полосы из пяти препятствий. Зачет	1				Поле для свободного ввода1
28	Строевые команды в лыжной подготовке. Инструктаж по Т.Б. История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей. Ознакомление с лыжами.	1				Поле для свободного ввода1
29	Строевые команды в лыжной подготовке. Ступающий шаг.	1				Поле для свободного ввода1
30	Строевые команды в лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1000м.	1				Поле для свободного ввода1
31	Строевые команды в лыжной подготовке. Повороты на месте переступанием.	1				Поле для свободного ввода1

32	Строевые команды в лыжной подготовке. Скользящий шаг.	1				Поле для свободного ввода1
33	Строевые команды в лыжной подготовке. Низкая стойка. Зачет	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подъёмы и спуски.	1				Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Бег на дистанцию 800м.	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Бег на дистанцию 500м.	1				Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Эстафета с поворотом.	1				Поле для свободного ввода1
38	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Смелее с горки!».	1				Поле для свободного ввода1
39	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на лыжах. Зачет	1				Поле для свободного ввода1
40	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Сердечнососудистая и дыхательная системы, Опорно - двигательный аппарат. Игра «К своим флажкам»	1				Поле для свободного ввода1

41	Подвижные игры. Игра «Охотники и утки».	1				Поле для свободного ввода1
42	Подвижные игры. Игры на выносливость.Корригирующая гимнастика.	1				Поле для свободного ввода1
43	Подвижные игры. Игры на гибкость	1				Поле для свободного ввода1
44	Подвижные игры. Игры с преодолением препятствий.	1				Поле для свободного ввода1
45	Подвижные игры. Круговая эстафета.	1				Поле для свободного ввода1
46	Подвижные игры. Бег на 30м на время.	1				Поле для свободного ввода1
47	Подвижные игры. Бег по пересеченной местности.	1				Поле для свободного ввода1
48	Подвижные игры. Бег по пересеченной местности.	1				Поле для свободного ввода1
49	Подвижные игры. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
50	Подвижные игры. Подвижные	1				Поле для

	игры.Корригирующая гимнастика					свободного ввода1
51	Подвижные игры. Подвижные игры на свежем воздухе.	1				Поле для свободного ввода1
52	Подвижные игры. Подвижные игры с мячом.	1				Поле для свободного ввода1
53	Подвижные игры. Подвижные игры с мячом.	1				Поле для свободного ввода1
54	Подвижные игры. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
55	Подвижные игры. Итоговый урок по разделу подвижные игры. Зачет	1				Поле для свободного ввода1
56	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Инструктаж по Т.Б. Урок физической культуры. Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время года. Понятие о нормативах по физической культуре.	1				Поле для свободного ввода1
57	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Построение в шеренгу и колонну. Корригирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
58	Равномерное передвижение в ходьбе и	1				Поле для

	беге. Ходьба с заданием.					свободного ввода1
59	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
60	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
61	Прыжок в длину с места. Бег на 30м. Зачет	1				Поле для свободного ввода1
62	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Специальные прыжковые упражнения многоскоки.	1				Поле для свободного ввода1
63	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	1				Поле для свободного ввода1
64	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Зачет	1				Поле для свободного ввода1
65	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Выполнение нормативов ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
66	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса	1				



	ГТО. Эстафета по нормам ГТО.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т.Б. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1				Поле для свободного ввода1
2	Физическое развитие. Физические качества. Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свободного ввода1
3	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество.	1				Поле для свободного ввода1
4	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений.	1				Поле для свободного ввода1
5	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. ТБ на уроке ФК. История лёгкой атлетики. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	1				Поле для свободного ввода1
7	Броски мяча в неподвижную мишень.	1				Поле для

						свободного ввода1
8	Сложно координированные прыжковые упражнения, беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (высокий старт и стартовый разгон) Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	1				Поле для свободного ввода1
9	Сложно координированные прыжковые упражнения, беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (бег по прямой). Прыжок в высоту с прямого разбега. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1				Поле для свободного ввода1
10	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Бег на короткие дистанции 4х30м. Подготовка к сдаче норм ГТО Подвижная игра «Белые медведи».	1				Поле для свободного ввода1
11	Сложно координированные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (бег по повороту). Подвижная игра «Космонавты». Зачет	1				Поле для свободного ввода1
12	Броски мяча в неподвижную мишень. Метании мяча Подвижная игра «Космонавты»	1				Поле для свободного ввода1
13	Броски мяча в неподвижную мишень. Приём норм в метании мяча 150гр.	1				Поле для свободного

	Подвижная игра «Вызов номеров».					ввода1
14	Сложно координированные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Белые медведи».	1				Поле для свободного ввода1
15	Сложно координированные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 1000м. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Зачет	1				Поле для свободного ввода1
16	ТБ на уроках ФК. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	1				Поле для свободного ввода1
17	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
18	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
19	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
20	Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
21	Подвижные игры «Лисы и куры»,	1				Поле для

	«Точный расчет». Эстафеты. Зачет					свободного ввода1
22	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Акробатика. Строевые упражнения. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря	1				Поле для свободного ввода1
23	Гимнастическая разминка. Акробатика. Размыкание и смыкание приставными шагами. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
24	Акробатика. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1				Поле для свободного ввода1
25	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
26	Упражнения с гимнастическим мячом. Танцевальные движения. Акробатика. Перекат вперед в упор присев	1				Поле для свободного ввода1
27	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
28	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО	1				Поле для свободного ввода1
29	Висы. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1

30	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	1				Поле для свободного ввода1
31	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке Зачет	1				Поле для свободного ввода1
32	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря	1				Поле для свободного ввода1
33	Лыжная подготовка. Строевая подготовка с лыжами. Корректирующая гимнастика.	1				Поле для свободного ввода1
34	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м	1				Поле для свободного ввода1
35	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1				Поле для свободного ввода1
36	Лыжная подготовка. Бесшажный ход 300м. Строевая подготовка на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
37	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Попеременно двухшажный ход 800м	1				Поле для свободного ввода1
38	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Попеременно двухшажный ход	1				Поле для свободного ввода1

	1000м					
39	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом»	1				Поле для свободного ввода1
40	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах. Спуск в высокой и низкой стойках.	1				Поле для свободного ввода1
41	Лыжная подготовка. Поворот переступанием.	1				Поле для свободного ввода1
42	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага с палками на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО	1				Поле для свободного ввода1
43	Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками и падением на бок. Техника торможения палками на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
44	Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками и падением на бок. Движение змейкой на лыжах с палками	1				Поле для свободного ввода1
45	Лыжная подготовка. Соревнование «Лыжные гонки» Зачет	1				Поле для свободного ввода1
46	Подвижные игры с перебежками. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	1				Поле для свободного ввода1
47	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча»,	1				Поле для свободного

	«Метко в цель».					ввода1
48	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1				Поле для свободного ввода1
49	Подвижные игры на основе аскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	1				Поле для свободного ввода1
50	Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча»	1				Поле для свободного ввода1
51	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану». Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
52	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану». Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
53	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы» Зачет	1				Поле для свободного ввода1
54	ТБ на уроке ФК. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря	1				Поле для свободного ввода1
55	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Волк во рву»	1				Поле для свободного ввода1
56	Эстафетный бег 4х50м. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра	1				Поле для свободного



	«Волк во рву»					ввода1
57	Равномерный бег 400м. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей). Корригирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
58	Равномерный бег 600м. Подвижная игра «Смена сторон».	1				Поле для свободного ввода1
59	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки Подвижная игра «Вызов номеров»	1				Поле для свободного ввода1
60	Приём норм в беге на 1000м. Подвижная игра «Белые медведи».	1				Поле для свободного ввода1
61	Метании мяча Подвижная игра «Попади в мишень».	1				Поле для свободного ввода1
62	Приём норм в метании мяча 150гр. Подвижная игра «Салки».Подготовка к сдаче норм ГТО	1				Поле для свободного ввода1
63	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву». Зачет	1				Поле для свободного ввода1
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1

65	Правила соревнований по комплексу ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1
66	Разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных звоний. Подвижные игры на основе баскетбола.	1				Поле для свободного ввода1
67	Совершенствование техники тестовых упражнений по ГТО. Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры с элементами спортивных	1				Поле для свободного ввода1
68	Сдача норм комплекса ГТО. Зачет	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знание о физической культуре древних у древних народов. Зарождение и развитие физической культуры. Правила безопасности во время занятий.	1				Поле для свободного ввода1
2	История возникновения первых видов соревнований и видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений. Физические упражнения для физкультурминутки.Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на уроках физической культуры. Измерение длины и массы тела.	1				Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Простейшие навыки контроля самочувствия. Зачет	1				Поле для свободного ввода1
6	Закаливание организма. Закаливание (водой, воздухом).	1				Поле для свободного ввода1
7	Дыхательная гимнастика. Дыхательная	1				Поле для

	система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.					свободного ввода1
8	Зрительная гимнастика. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1				Поле для свободного ввода1
9	Правила безопасности во время занятий. Прыжок в длину с разбега.	1				Поле для свободного ввода1
10	Прыжок в длину с разбега.	1				Поле для свободного ввода1
11	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
12	Броски набивного мяча Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
13	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
14	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
15	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3*5	1				Поле для свободного ввода1
16	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный	1				Поле для свободного

	бег 4*5.					ввода1
17	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3*10. Зачет	1				Поле для свободного ввода1
18	Правила безопасности во время занятий. Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
19	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
20	Лазанье по канату. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
21	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
22	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
23	Прыжки через скакалку. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
24	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
25	Ритмическая гимнастика»	1				Поле для свободного ввода1

26	Танцевальные упражнения. Корректирующая гимнастика. Зачет.	1				Поле для свободного ввода1
27	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
31	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
32	Повороты на лыжах способом переступания. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
33	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
34	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1

35	Торможение плугом с небольшого пологого склона. Корригирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
36	Торможение плугом с небольшого пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
37	Торможение плугом с небольшого пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
38	Торможение плугом с небольшого пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
39	Торможение плугом с небольшого пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
40	Торможение плугом с небольшого пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
41	Торможение плугом с небольшого пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
42	Торможение плугом с небольшого пологого склона Зачет	1				Поле для свободного ввода1
43	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1

44	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1
48	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
50	Спортивные игры	1				Поле для свободного ввода1
51	Спортивные игры	1				Поле для свободного ввода1
52	Спортивные игры	1				Поле для свободного ввода1
53	Спортивные игры	1				Поле для



						свободного ввода1
54	Спортивные игры	1				Поле для свободного ввода1
55	Спортивные игры	1				Поле для свободного ввода1
56	Спортивные игры	1				Поле для свободного ввода1
57	Спортивные игры. Зачет	1				Поле для свободного ввода1
58	Правила безопасности во время занятий. Прыжок в длину с разбега.	1				Поле для свободного ввода1
59	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
60	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
61	Броски набивного мяча Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
62	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного

						ввода1
63	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
64	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3*5	1				Поле для свободного ввода1
65	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 4*5.	1				Поле для свободного ввода1
66	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3*10. Зачет	1				Поле для свободного ввода1
67	Сдача норм ГТО. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
68	Сдача норм ГТО Зачет	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Корригирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
6	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Корригирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
8	Упражнения для профилактики	1				Поле для

	нарушения осанки и снижения массы тела					свободного ввода1
9	"Лёгкая атлетика". Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
10	"Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
11	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
12	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
13	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
14	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
15	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
16	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
17	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1				Поле для свободного

						ввода1
18	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
19	"Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
20	"Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность Зачет	1				Поле для свободного ввода1
21	"Гимнастика с основами акробатики". Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
22	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
23	Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	1				Поле для свободного ввода1
24	"Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
25	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного

						ввода1
26	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
27	"Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
28	"Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
29	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	1				Поле для свободного ввода1
30	"Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
31	Подвижные игры общефизической подготовки. Технические действия игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
32	Подвижные игры общефизической подготовки. Технические действия игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
33	Подвижные игры общефизической подготовки. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1

34	Подвижные игры общефизической подготовки. Технические действия игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
35	Подвижные игры общефизической подготовки	1				Поле для свободного ввода1
36	Подвижные игры общефизической подготовки Зачет	1				Поле для свободного ввода1
37	"Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
38	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
39	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
40	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
41	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
42	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
43	"Лыжная подготовка". Передвижение на	1				Поле для

	лыжах одновременным одношажным ходом. Корригирующая гимнастика					свободного ввода1
44	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
45	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
46	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Корригирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
47	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
48	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом Зачет	1				Поле для свободного ввода1
49	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Технические действия игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
50	"Подвижные игры общефизической подготовки"	1				Поле для свободного ввода1
51	"Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Корригирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
52	"Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1				Поле для свободного



						ввода1
53	"Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
54	"Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол Зачет	1				Поле для свободного ввода1
55	"Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
56	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
57	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
58	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
59	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
60	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
61	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1

62	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
63	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
64	"Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность. Зачет	1				Поле для свободного ввода1
65	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Корректирующая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
66	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
67	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
68	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Зачет	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

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

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

<https://uchi.ru>

