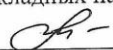


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ГЛАЗОВА
МБОУ "СШ № 9"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей спортивно-
прикладных наук



Попова С.Л.

Протокол № 8
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора
МБОУ «СШ № 9»


Баженова Л.А.

Приказ № 58-Д от «30»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2492925)

учебного предмета «Физическая культура» (вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Глазов, 2023г.

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 – 372 часа: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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, перекуты 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3	0	3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1	0	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Осанка человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3	0	3	
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	Лыжная подготовка	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		46	0	46	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		13	0	13	

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

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3	0	3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		9	0	9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

Итого по разделу		3	0	3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	30	0	30	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные игры	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		64	0	64	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	0	23	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		23	0	23	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3	0	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		4	0	4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2	0	2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	30	0	30	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		70	0	70	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	0	23	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

Итого по разделу	23	0	23	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2	0	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		5	0	5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2	0	2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	30	0	30	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		70	0	70	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	0	23	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		23	0	23	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102	
-------------------------------------	-----	---	-----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	1	0	1	1 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Современные физические упражнения. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1	0	1	1 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	1	2 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	0	1	2 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	0	1	3 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	0	1	3 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Правила поведения на уроках физической культуры. Обучение способам организации игровых площадок.	1	0	1	4 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	4 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Исходные положения в физических упражнениях. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	5 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Подвижная игра «Не попади в болото». Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	0	1	5 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	0	1	6 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	6 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					https://uchi.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	0	1	7 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	0	1	7 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	0	1	8 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Правила поведения на уроках гимнастики. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1	0	1	8 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Гимнастические упражнения с мячом. Способы построения и повороты стоя на месте.	1	0	1	9 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Исходные положения в физических упражнениях. Гимнастические упражнения со скакалкой. Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	9 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Акробатические упражнения,	1	0	1	10 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	основные техники.					
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	10неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Подъем ног из положения лежа на животе. Разучивание прыжков в группировке.	1	0	1	11 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	1	11 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1	12 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1	12 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	1	13 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	1	13 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1	14 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	14 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	15 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	0	1	15 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	16 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Упражнения в передвижении на лыжах. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	0	1	16 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	17 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	17 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

35	Техника ступающего шага во время передвижения. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	0	1	18 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	18 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	19 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	1	19 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Спуски на лыжах.	1	0	1	20 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	20 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Спуски на лыжах.	1	0	1	21 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	21 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

43	Передвижение на лыжах для развития выносливости. Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	22 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	22 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	23 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	23 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	0	1	24 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	24 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1	0	1	25 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	25 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

51	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	0	1	26 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Считалки для подвижных игр. Подвижные игры.	1	0	1	26 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Подвижные игры.	1	0	1	27 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	0	1	27 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	0	1	28 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	0	1	28 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	0	1	29 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	1	29 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1	30 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	30 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	31 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	0	1	31 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Приземление после спрыгивания с горки матов. Подвижные игры.	1	0	1	32 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	32 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	0	1	33 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	0	1	33 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66	33 недели
-------------------------------------	----	---	----	-----------

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	1 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
2	Броски мяча в неподвижную мишень. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	1 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
3	Броски мяча в неподвижную мишень Современные Олимпийские игры	1	0	1	1 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
4	Сложно координированные прыжковые упражнения. Физическое развитие	1	0	1	2 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
5	Сложно координированные прыжковые упражнения. Физические качества.	1	0	1	2 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
6	Прыжок в высоту с прямого разбега. Сила как физическое качество	1	0	1	2 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
7	Прыжок в высоту с прямого разбега. Быстрота как физическое качество	1	0	1	3 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
8	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	3 неделя	www.cdu.ru

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Выносливость как физическое качество.					www.school.https://uchi.ru
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Гибкость как физическое качество	1	0	1	3 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. Развитие координации движений.	1	0	1	4 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. Развитие координации движений.	1	0	1	4 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1	4 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Закаливание организма.	1	0	1	5 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru
14	Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья,	1	0	1	5 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru

	закаливания Упражнения ознакомительного плавания. Утренняя зарядка.					
15	Движения ног в кроле на суше. Дыхание и сочетание движений в кроле. Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	5 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	6 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1	6 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1	6 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
19	Прыжковые упражнения	1	0	1	7 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
20	Прыжковые упражнения	1	0	1	7неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
21	Гимнастическая разминка	1	0	1	8 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	8 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	8 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	9 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	9 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	9 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	10 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	10 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	10 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	11 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
31	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	11 неделя	www.cdu.ru

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					www.school.uchi.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	11 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	12 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	12 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1	12 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1	13 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	1	13 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры.					https://uchi.ru
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафет.	1	0	1	13 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
39	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	0	1	14 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
40	Правила поведения на занятиях подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	14 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
41	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	14 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
42	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	15 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	15 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	15 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	16 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
46	Правила поведения на занятиях лыжной	1	0	1	16 неделя	www.cdu.ru

	подготовкой					www.school.https://uchi.ru
47	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	16 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru
48	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	17 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru
49	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	17 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru
50	Подъем лесенкой	1	0	1	17 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru
51	Подъем лесенкой	1	0	1	18 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru
52	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	18 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru
53	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	18 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru
54	Торможение лыжными палками	1	0	1	19 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru
55	Торможение лыжными палками	1	0	1	19 неделя	www.cdu.ru www.school.https://uchi.ru

						https://uchi.ru
56	Торможение падением на бок	1	0	1	19 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
57	Торможение падением на бок	1	0	1	20 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
58	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	20 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
59	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	20 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
60	Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Спуски на лыжах.	1	0	1	21 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
61	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 1.5 км.	1	0	1	21 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	21 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1	22 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
64	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	22 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

						https://uchi.ru
65	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	22 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
66	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	23 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	23 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1	23 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
69	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	24 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
70	Передвижения на лыжах по учебной дистанции - зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	24 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
71	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	24 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
72	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км. Спуски на лыжах.	1	0	1	25 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru

73	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	25 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
74	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	25 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
75	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	26 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
76	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Бег на лыжах 1 км. – зачёт.	1	0	1	26 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
77	Правила поведения на занятиях подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	0	1	26 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
78	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	27 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
79	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	27 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
80	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	27 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
81	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	28 неделя	www.cdu.ru

						www.school. https://uchi.ru
82	Футбольный бильярд	1	0	1	28 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
83	Футбольный бильярд	1	0	1	28 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
84	Бросок ногой	1	0	1	29 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
85	Бросок ногой	1	0	1	29 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
86	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	29 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
87	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	30 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
88	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	30неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
89	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	30 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
90	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	31 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru

						https://uchi.ru
91	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	31 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
92	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	31 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
93	Сложно координированные прыжковые упражнения. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	0	1	32 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
94	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	32 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
95	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	32 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
96	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	33 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
97	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	33 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
98	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	33 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	34 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	34 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. – зачёт. Эстафеты.	1	0	1	34 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	35 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	34 недели	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура у древних народов. Прыжок в длину с разбега	1	0	1	1 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
2	Броски мяча в неподвижную мишень. История появления современного спорта. Прыжок в длину с разбега	1	0	1	1 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
3	Виды физических упражнений. Броски набивного мяча.	1	0	1	1 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Броски набивного мяча. Физическое развитие	1	0	1	2 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
5	Челночный бег. Дозировка физических нагрузок.	1	0	1	2 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
6	Челночный бег. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	0	1	2 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Закаливание организма под душем.	1	0	1	3 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Эстафеты. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	3 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	3 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1	4 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1	4 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1	4 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	0	1	5 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
14	Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания Упражнения ознакомительного плавания. Утренняя зарядка.	1	0	1	5 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
15	Движения ног в кроле на суше. Дыхание и сочетание движений в кроле. Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	5 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	1	6 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1	6 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1	6 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
19	Лазанье по канату	1	0	1	7 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
20	Лазанье по канату	1	0	1	7неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	8 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
22	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	8 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	8 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
24	Прыжки через скакалку	1	0	1	9 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
25	Прыжки через скакалку	1	0	1	9 неделя	www.cdu.ru

						www.school.uchi.ru
26	Ритмическая гимнастика	1	0	1	9 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
27	Ритмическая гимнастика	1	0	1	10 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	10 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	10 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	11 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	11 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	11 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	12 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	12 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1	12 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1	13 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	13 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафет.	1	0	1	13 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
39	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	0	1	14 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
40	Правила поведения на занятиях подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	14 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

41	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	14 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	15 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
43	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	15 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	15 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	16 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
46	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	16 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
47	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	16 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
48	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	17 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
49	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	17 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
50	Повороты на лыжах способом	1	0	1	17 неделя	www.cdu.ru

	переступания на месте					www.school.uchi.ru
51	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	18 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
52	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	18 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
53	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	18 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
54	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	19 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
55	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	19 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	19 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
57	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	20 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
58	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	20 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
59	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с	1	0	1	20 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

	полологого склона в низкой стойке.					https://uchi.ru
60	Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Спуски на лыжах.	1	0	1	21 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
61	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 1.5 км.	1	0	1	21 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	21 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1	22 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
64	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	22 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
65	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	22 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
66	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	23 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	23 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
68	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	23 неделя	www.cdu.ru

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.					www.school.uchi.ru
69	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	24 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
70	Передвижения на лыжах по учебной дистанции - зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	24 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
71	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	2 4 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
72	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км. Спуски на лыжах.	1	0	1	25 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
73	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	25 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
74	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	25 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	26 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	26 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

77	Правила поведения на занятиях подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	0	1	26 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
78	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	27 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
79	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	27 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
80	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	27 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
81	Спортивная игра волейбол	1	0	1	28 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
82	Спортивная игра волейбол	1	0	1	28 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
83	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	28 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
84	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	29 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
85	Спортивная игра футбол	1	0	1	29 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

86	Спортивная игра футбол	1	0	1	29 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
87	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	30 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
88	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	30неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
89	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	30 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
90	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	31 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
91	Прыжковые упражнения: прыжки и Многоскоки.	1	0	1	31 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
92	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	31 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
93	Сложно координированные прыжковые упражнения. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	0	1	32 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
94	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	32 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
95	Бег с ускорением на короткую	1	0	1	32 неделя	www.cdu.ru

	дистанцию					www.school. https://uchi.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1	33 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	33 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	33 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	34 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	34 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. – зачёт. Эстафеты.	1	0	1	34 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	0	1	35 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	34 недели	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Из истории развития физической культуры в России.	1	0	1	1 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1	1 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	1 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	0	1	2 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	0	1	2 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	0	1	2 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Беговые упражнения.	1	0	1	3 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	3 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
9	Закаливание организма. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	3 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1	4 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1	4 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1	4 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	0	1	5 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
14	Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания Упражнения ознакомительного плавания. Утренняя зарядка.	1	0	1	5 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
15	Движения ног в кроле на суше.	1	0	1	5 неделя	www.cdu.ru

	Дыхание и сочетание движений в кроле. Составление комплекса утренней зарядки					www.school.uchi.ru
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	1	6 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
17	Акробатическая комбинация	1	0	1	6 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
18	Акробатическая комбинация	1	0	1	6 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
19	Обучение опорному прыжку.	1	0	1	7 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
20	Обучение опорному прыжку	1	0	1	7неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	8 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	8 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега	1	0	1	8 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

	способом напрыгивания					https://uchi.ru
24	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	9 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	9 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	9 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	10 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	10 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	10 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	11 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	11 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	1	11 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru

	перекладине 90см. Эстафеты					
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	12 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	12 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1	12 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1	13 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	13 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафет.	1	0	1	13 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
39	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	1	0	1	14 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
40	Правила поведения на занятиях подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	14 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
41	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1	0	1	14 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	0	1	15 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	0	1	15 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	0	1	15 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	16 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
46	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	16 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
47	Передвижение на лыжах	1	0	1	16 неделя	www.cdu.ru

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					www.school.uchi.ru
48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	17 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
49	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	17 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
50	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	17 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
51	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	18 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
52	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	18 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
53	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	18 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
54	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	19 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
55	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	19 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
56	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам	1	0	1	19 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

	движения и в полной координации					https://uchi.ru
57	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	20 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
58	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	20 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
59	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	20 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
60	Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Спуски на лыжах.	1	0	1	21 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
61	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км.	1	0	1	21 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1	21 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1	22 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
64	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	22 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
65	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	22 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru

						https://uchi.ru
66	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	23 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	23 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1	23 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
69	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	24 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
70	Передвижения на лыжах по учебной дистанции - зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	24 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
71	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	2 4 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
72	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км. Спуски на лыжах.	1	0	1	25 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru
73	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	25 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru https://uchi.ru

74	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	25 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	26 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	26 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
77	Правила поведения на занятиях подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	0	1	26 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
78	Упражнения из игры баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1	0	1	27 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
79	Подвижные игры с приемами баскетбола. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	27 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
80	Подвижные игры с приемами баскетбола. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	27 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
81	Спортивная игра волейбол. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1	0	1	28 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
82	Спортивная игра волейбол. Упражнения	1	0	1	28 неделя	www.cdu.ru

	из игры волейбол.					www.school. https://uchi.ru
83	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	1	28 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
84	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	1	29 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
85	Упражнения из игры футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	29 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
86	Упражнения из игры футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	29 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
87	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	30 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
88	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	30неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
89	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	30 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
90	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ.	1	0	1	31 неделя	www.cdu.ru

	ГТО в наше время.					www.school. https://uchi.ru
91	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	31 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
92	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м	1	0	1	31 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
93	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	32 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
94	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	32 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
95	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1	32 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1	33 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	33 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	33 неделя	www.cdu.ru www.school. https://uchi.ru

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	34 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	34 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	34 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	35 неделя	www.cdu.ru www.school.uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	34 недели	

**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.cdu.ru

www.school.

<https://uchi.ru>

