

+МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Саратовской области

Отдел образования Балтайского муниципального района

МБОУ СОШ с. Садовка


РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического совета

 Болбашева Е.А.
Приказ № 1
От 31 «08»2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 Степанова В.Е.
Приказ № 1
от 31«08»2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

 Чапкина О.В.
Приказ №105
от 31 «08»2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

(ID 1811834)

для обучающихся 1 – 4 классов
на 2023-2024 учебный год

2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 280 часов: в 1 классе – 68 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).

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 физкультурминутки 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.

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.

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 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 назначению: 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

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 простоты 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.

2 КЛАСС

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	1		www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	В процессе урока			www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма обтиранием.	0.5	0.5		www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	0.5	0.5		www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1	1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i> 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.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на</p>	14			www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

	<p>правой и левой ногое на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>				
2.2	<p><i>Лыжная подготовка</i> 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.</p>	14			<p>www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru</p>
2.3	<p><i>Легкая атлетика</i> 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</p>	14			<p>www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru</p>

	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.				
2.4	<i>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).</i>	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	10			

Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

3 КЛАСС

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1	1		www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1	1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	1		www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	В процессе урока			www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru

2.3	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.	0.5	0.5		www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1.5	1.5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма при помощи обливания под душем	1	1		www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	0.5	0.5		www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1.5	1.5		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> Строевые упражнения в движении <i>противоходом,</i>	14		14	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru

<p>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.</p> <p>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.</p>				
--	--	--	--	--

	<p>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.</p>				
2.2	<p><i>Легкая атлетика</i> 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.</p>	12		12	<p>www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru</p>
2.3	<p>Лыжная подготовка Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.</p>	12		12	<p>www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru</p>

2.5	<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.</p> <p>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.</p>	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p> <p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	10		10	
Итого по разделу		10			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

4 КЛАСС

Тематическое планирование

№ 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 Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	1		www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию..	1	1		www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

2.2	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	1		www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	В процесс урока			www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1	1		www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1.			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	<p>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».</p>	12		12	<p>www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru</p>
2.2	<p>Легкая 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.</p>	12		12	<p>www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru</p>
2.3	Лыжная подготовка	10		10	www.edu.ru

	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.				www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
2.5	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.	18		18	
Итого по разделу		54			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	10		10	
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

2 КЛАСС

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	1		6.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
2	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов.	1		1	8.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
3	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Быстрота - как физическое качество и способы измерения.	1		1	13.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
4	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком	1		1	15.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

	одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Развитие координации движения					
5	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Развитие координации движения и способы измерения	1		1	20.0	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
6	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжки в длину с места	1		1	22.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
7	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Координация и способы измерения	1		1	27.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

8	<p><i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Физическое развитие и его измерение</p>	1		1	29.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
9	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча</p>	1		1	4.10	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
10	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча</p>	1		1	6.10	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
11	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Ведение мяча. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча</p>	1		1	11.10	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
12	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры на основе баскетбола</p>	1		1	13.10	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1		1	18.10	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1		1	20.10	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
15	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	25.10	https://www.gto.ru/norms ВФСР ГТО (gto.ru)
16	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	8.11	https://www.gto.ru/norms ВФСР ГТО (gto.ru)
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Развитие гибкости	1		1	10.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
18	Модуль "Гимнастика с основами	1		1	15.11	www.edu.ru

	<i>акробатики</i> ". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Развитие гибкости и силы					www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
19	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Развитие гибкости и силы	1		1	17.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
20	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Развитие гибкости и силы	1		1	22.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
21	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Гимнастическая разминка Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы,	1		1	24.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

	положения лёжа. Физическое качество сила и способы измерения					
22	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i></p> <p>.Гимнастическая разминка. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Физическое качество гибкость и способы измерения</p>	1		1	30.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
23	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>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. Дневник наблюдений по физической культуре</p>	1		1	1.12	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
24	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Упражнения с гимнастической скакалкой Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Дневник наблюдений по физической культуре</p>	1		1	6.12	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
25	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Гимнастические упражнения</p>	1		1	8.12	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

	Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. и гимнастической скакалкой Развитие гибкости и силы					
26	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастической скакалкой Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Развитие гибкости и силы	1		1	13.12	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
27	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Развитие гибкости и силы	1		1	15.12	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
28	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные движения. Развитие гибкости и силы	1		1	20.12	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

29	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения Развитие гибкости и силы</p>	1		1	22.12	<p>www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru</p>
30	<p>Закаливание Организма обтирание. Утренняя зарядка Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки и физкультминутки.</p>	1	1		27.12	<p>www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru</p>
31	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Поднимание туловища за 1 минуту. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.</p>	1		1	10.01	<p>https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)</p>
32	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	1		1	1201	<p>https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)</p>

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
33	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Попеременный двухшажный ход	1		1	17.01	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
34	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Правила поведения на занятиях Попеременный двухшажный ход	1		1	19.01	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
35	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	24.01	
36	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	26.01	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
37	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	31.01	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
38	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	2.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
39	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	7.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
40	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Спуски в основной стойке и подъёмы на	1		1	9.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru

	лыжах ступающим шагом					https://uchi.ru
41	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Спуски в основной стойке .Торможение лыжными палками	1		1	14.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
42	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Спуски в основной стойке .Торможение лыжными палками	1		1	16.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
43	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Спуски в основной стойке .Торможение лыжными палками	1		1	21.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
44	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Спуски в основной стойке .Торможение лыжными палками .Падение на бок во время спуска	1		1	29.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
45	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Спуски в основной стойке .Торможение лыжными палками .Падение на бок во время спуска	1		1	1.03	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
46	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Прохождение дистанции с использованием изученных лыжных элементов	1		1	6.03	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
47	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</i> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	13.03	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

48	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты с передачей, броском, ловлей и ведением мяча</p>	1		1	15.03	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
49	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты с передачей, броском, ловлей и ведением мяча</p>	1		1	20.03	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
50	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. Физическое качество гибкость и способы измерения</p>	1		1	22.03	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
51	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Футбол Игры с приемами футбола: метко в цель Гонка мячей и слалом с мячом</p>	1		1	3.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
52	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Футбол Игры с приемами футбола: метко в цель Гонка мячей и слалом с</p>	1		1	5.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

	мячом Физическое качество гибкость и способы измерения					
53	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Футбол Игры с приемами футбола: метко в цель Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	10.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
54	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Футбол Игры с приемами футбола: метко в цель Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	12.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
55	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Футбол Игры с приемами футбола: метко в цель Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	17.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
56	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту прямого разбега	1		1	19.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
57	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в высоту прямого разбега	1		1	24.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
58	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в высоту прямого разбега	1		1	26.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
59	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски мяча неподвижную мишень	1		1	3.05	www.edu.ru www.schooi.edu.ru

						https://uchi.ru
60	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски мяча неподвижную мишень	1		1	8.05	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
61	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски мяча неподвижную мишень	1		1	10.05	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
62	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	15.05	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
63	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	17.05	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
64	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Быстрота, как физическое качество и способы измерения.	1		1	22.05	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
65	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Быстрота как	1		1	24.05	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru

	физическое качество и способы измерения.					
66	<p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</i></p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры</p>	1		1	29.05	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
67	<p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</i></p> <p>Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени Укрепление здоровья через ВФСК ГТО</p>	1		1	31.05	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
68	<p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</i></p> <p>«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО</p>	1		1		https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1	1		4.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
2	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий.	1			7.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
3	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий.	1			11.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
4	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением	1			14.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

	препятствий.					
5	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1			18.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
6	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1			21.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
7	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1			25.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
8	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1			28.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
9	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Футбол: ведение футбольного	1			2.10	www.edu.ru www.schooi.edu.ru

	мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).					https://uchi.ru
10	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1		1	5.10	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
11	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1		1	9.10	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
12	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	12.10	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
13	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	6.10	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
14	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	19.10	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	ГТО. Бег на 1000м					
15	<p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i></p> <p>Освоение правил и техники 1 выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты</p>	1		1	23.10	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
16	<p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i></p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1		1	26.10	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
17	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</p> <p>Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p>	1		1	6.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
18	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма. Способы измерения пульса на занятиях физической</p>	1		1	9.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

	культурой (наложение руки под грудь).					
19	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры</p>	1		1	13.11	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
20	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>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.</p>	1		1	16.11	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
21	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>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.</p>	1		1	20.11	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
22	<p><i>Модуль "Гимнастика с</i></p>	1		1	23.11	www.edu.ru www.schooli.edu.ru

	<p><i>основами акробатики".</i> Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.</p>					https://uchi.ru
23	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.</p>	1		1	27.11	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
24	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры</p>	1		1	30.11	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
25	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на</p>	1		1	4.12	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru

	двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.					
26	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</p>	1		1	7.12	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
27	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p>	1		1	11.12	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
28	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p>	1		1	14.12	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru

29	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Упражнения в танцах галоп и полька. Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп</p>	1		1	18.12	<p>www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru</p>
30	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Упражнения в танцах галоп и полька. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.</p>	1		1	21.12	<p>www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru</p>
31	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение</p>	1	1		25.12	<p>www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru</p>
32	<p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i></p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1		1	28.12	<p>https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)</p>

33	<p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i></p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Подвижные игры</p>	1		1	8.01	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
34	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка".</i></p> <p>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</p>	1		1	11.01	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
35	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка".</i></p> <p>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</p>	1		1	15.01	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
36	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка".</i></p> <p>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</p>	1		1	18.01	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
37	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка".</i></p> <p>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</p>	1		1	22.01	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
38	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка".</i></p> <p>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</p>	1		1	25.01	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
39	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка".</i></p> <p>Повороты на лыжах способом переступания в движении и на месте</p>	1		1	29.01	www.edu.ru www.schooli.edu.ru https://uchi.ru
40	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка".</i></p> <p>Повороты на лыжах способом</p>	1		1	1.02	www.edu.ru www.schooli.edu.ru

	переступания в движении и на месте					https://uchi.ru
41	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Повороты на лыжах способом переступания в движении и на месте	1		1	5.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
42	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	8.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
43	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	12.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
44	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	15.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
45	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	19.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
46	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	22.02	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
47	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1		1	26.02	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
48	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Игры на лыжах «Пятнашки», «Воротца» Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	1		1	29.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
49	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Игры по лыжам «Гусеница», «Пятнашки»	1		1	4.03	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
50	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Игры по лыжам «Кто дальше», «Гусеница»	1		1	7.03	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
51	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Игры по лыжам «На одной лыже», «Кто дальше»	1		1	11.03	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
52	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Игры с элементами баскетбол Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	1		1	14.03	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
53	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. Закаливание организма при помощи обливания под душем	1	1		18.03	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

54	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Игры по баскетбол Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	21.03	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
55	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Игры по баскетбол Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	1.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
56	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Игры по баскетбол Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	4.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
57	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Игры по волейбол Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	8.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
58	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Игры по волейбол Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	11.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
59	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1		1	15.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
60	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп	1		1	18.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

61	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Подвижная игра	1		1	22.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
62	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Подвижная игра	1		1	25.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
63	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Подвижная игра	1		1	29.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
64	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Подвижная игра	1		1	2.05	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
65	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	6.05	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
66	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	13.05	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
67	<i>Подготовка к выполнению</i>	1		1	16.05	https://www.gto.ru/norms

	<i>нормативных требований комплекса ГТО</i> Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					ВФСК ГТО (gto.ru)
68	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	20.05	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

Поурочное планирование

№ 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 Из истории развития национальных видов спорта	1	1		4.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
2	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Низкий старт	1		1	6.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
3	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1		1	11.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
4	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1		1	13.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
5	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1		1	18.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

6	<p><i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.</p>	1		1	20.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
7	<p><i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры</p>	1		1	25.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
8	<p><i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»</p>	1		1	27.09	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
9	<p><i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i> Подвижные игры общефизической подготовки. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию..</p>	1		1	2.10	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
10	<p><i>Модуль «Подвижные и спортивные</i></p>	1		1	4.10	www.edu.ru

	<i>игры»</i> Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «К своим флажкам»					www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
11	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i> Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Не урони палку»	1		1	9.10	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
12	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i> Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху.	1		1	11.10	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
13	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i> Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1	16.10	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
14	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	18.10	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
15	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> Освоение правил и техники	1		1	23.10	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
16	<p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i></p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1		1	25.10	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
17	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).</p>	1		1	6.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
18	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом запрыгивания</p>	1		1	8.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
19	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом запрыгивания Определение тяжести нагрузки на самостоятельных</p>	1		1	13.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

	занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию..					
20	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом запрыгивания Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).</p>	1		1	15.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
21	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом запрыгивания</p>	1		1	20.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
22	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).</p>	1		1	22.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
23	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p>	1		1	27.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

24	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце «Летка-енка».</p>	1		1	29.11	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
25	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце «Летка-енка».</p>	1		1	4.12	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
26	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.</p>	1		1	6.12	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
27	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).</p>	1		1	11.12	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
28	<p><i>Модуль "Гимнастика с</i></p>	1		1	13.12	www.edu.ru www.schooi.edu.ru

	<p><i>основами акробатики".</i> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.</p>					https://uchi.ru
29	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.</p>	1		1	18.12	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
30	<p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> 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</p>	1		1	20.12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
31	<p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1		1	25.12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
32	<p>Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на</p>	1	1		27.12	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

	работу организма.					
33	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	8.01	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
34	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	10.01	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
35	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	15.01	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
36	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	17.01	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
37	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	22.01	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
40	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	24.01	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
41	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах	1		1	29.01	www.edu.ru www.schooi.edu.ru

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона					https://uchi.ru
42	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	31.01	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
43	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	5.0	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
44	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	7.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
45	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	12.02	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
46	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	14.02	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

47	<p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>	1	1		19.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
48	<p><i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i> Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	1		1	21.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
49	<p><i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i> Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	1		1	26.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
50	<p><i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i> Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	1		1	28.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

51	<p><i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i></p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	1		1	4.03	<p>www.edu.ru</p> <p>www.schooi.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru</p>
52	<p><i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i></p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	1		1	6.03	<p>www.edu.ru</p> <p>www.schooi.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru</p>
53	<p><i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i></p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	1		1	11.03	<p>www.edu.ru</p> <p>www.schooi.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru</p>
54	<p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i></p> <p>Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках.. ГТО в наше время</p>	1		1	13.03	<p>https://www.gto.ru/norms</p> <p>ВФСК ГТО (gto.ru)</p>
55	<p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i></p> <p>Освоение правил и техники</p>	1		1	18.03	<p>https://www.gto.ru/norms</p> <p>ВФСК ГТО (gto.ru)</p>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
56	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры	1	1		20.02	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
57	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i> Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1	1.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
58	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i> Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1	3.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
59	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i> Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1	8.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
60	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i> Баскетбол: бросок мяча двумя	1		1	10.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

	руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.					
61	<p><i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i></p> <p>Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	1		1	15.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
62	<p><i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i></p> <p>Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	1		1	17.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
63	<p><i>Модуль «Легкая атлетика»</i></p> <p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.</p>	1		1	22.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
64	<p><i>Модуль «Легкая атлетика»</i></p> <p>Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Физическая подготовка.</p>	1		1	24.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru

65	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Подвижные игр	1		1	29.04	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
66	Модуль «Легкая атлетика» Метание малого мяча на дальность, стоя на месте. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1		1	6.05	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
67	Модуль «Легкая атлетика» Метание малого мяча на дальность, стоя на месте. Длительный бег.	1		1	8.05	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
68	Модуль «Легкая атлетика» Метание малого мяча на дальность, стоя на месте. Беговые упражнения.	1		1	13.05	www.edu.ru www.schooi.edu.ru https://uchi.ru
69	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	15.05	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
70	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1		1	20.05	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	ступени					
71	<p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i></p> <p>Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени</p>	1		1	22.05	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.:ИСПО Российской академии образования, 2021

Предметная линия учебников В.И. Лях 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений\В.И. Лях. - Просвещение, 2020. - 64 с

Учебник В.И. Лях. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций\5-е изд.-М.: Просвещение,2018.-17 с

В.И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособи для учителей общеобразват. организаций\ В.И. Лях- М. : Просвещение, 2019, -143 с

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<http://www.trainer.hl.ru/> айт учителя физкультуры

<http://spo.1september.ru/> сайт"Я иду на урок физкультуры"

<http://festival.1september.ru/> фестиваль пед.идей "Открыты урок

<http://resh.edu.ru/subject/9/>

<http://old.iro22.ru/index.php/tpop-mian/kpop-fk.html>

