

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации

Череповецкого муниципального района

МОУ "Мяксинский центр образования"

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УВР

Директор



Попова

Попова Г.Н.

Протокол №1 от «01» августа 2024

Чистякова

Чистякова О.Д.

Приказ №74 от «01» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4304710)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Мякса 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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 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, 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

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

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ на уроках физической культуры.Что такое физическая культура.Современные физические упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
2	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4	Отличие ходьбы от бега.Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.Разучивание подвижной игры "На свои места"	1				Поле для свободного ввода1
5	Обучение высокому старту. Техника бега на короткие дистанции (до 30 м).Игра "На свои места","Кто быстрее?"	1				Поле для свободного ввода1
6	Техника бега на короткие дистанции(до 30 м)Подвижные игры "Ловишка", "Медведи на льдине"	1				Поле для свободного ввода1
7	Изучение техники выполнения бега	1				Поле для

	"Челночный бег".Разучивание подвижной игры «Ловишки», "Медведи на льдине"					свободного ввода1
8	Изучение техники метания теннисного мяча(ц цель,на дальность).Игра «Самый меткий», "Кто дальше?"	1				Поле для свободного ввода1
9	Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры "Кто дальше?" "Прыгающие воробышки"	1				Поле для свободного ввода1
10	Изучение техники бега на длинные дистанции(до 1000 м)Подвижные игры "Кот и мыши"	1				Поле для свободного ввода1
11	Изучение техники прыжков в высоту с прямого разбега способом "Согнув ноги".Подвижная игра "Прыгающие воробышки"	1				Поле для свободного ввода1
12	ТБ при работе с мячами.ЭСИ "Баскетбол". Ведение мяча на месте. Подвижные игры "Играй,играй,мяч не теряй"	1				Поле для свободного ввода1
13	Ведение мяча на месте,в движении "Вороны-воробыи"	1				Поле для свободного ввода1
14	Ведение мяча на месте,в движении.Броски мяча в кольцо.Подвижная игра "Кто лучше?"	1				Поле для свободного ввода1
15	Ведение мяча на месте,в движении.Передача и ловля мяча.Броски	1				Поле для свободного

	в кольцо.Подвижная игра "Передал садись", "Хвостики"					ввода1
16	Ведение мяча на месте,в движении.Передача и ловля мяча.Броски мяча в кольцо.Подвижная игра "Кто больше?"	1				Поле для свободного ввода1
17	ТБ на уроках гимнастики.Строчные команды Подвижные игры: «Догонялки на марше». Подтягивание на низкой перекладине.(вис лежа)	1				Поле для свободного ввода1
18	Учимся гимнастическим упражнениям. Упражнения на гимнастической скамье.Подвижные игры : «Запрещенное движение», «Ловкие и смелые».Подтягивание на низкой перекладине(вис лежа)	1				Поле для свободного ввода1
19	Осанка человека. Упражнения для осанки на гимнастической скамье.	1				Поле для свободного ввода1
20	Гимнастические упражнения со скакалкой.Акробатические упражнения, основные техники.Группировка,перекаты в группировке. подвижные игры "Запрещенное движение", "Ловкие и смелые". Подъем туловища из положения руки за головой,ноги согнуты.	1				Поле для свободного ввода1
21	Гимнастические упражнения со	1				Поле для

	скакалкой.Кувырок вперед(назад) в упор присев. Подвижные игры: «Ловкие и смелые», «Ловля обезьян". Подъем туловища.					свободного ввода1
22	Гимнастические упражнения с обручем.Кувырок вперед(назад).Гимнастический элемент "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа". Подвижные игры "Ловкие и смелые"	1				Поле для свободного ввода1
23	Упражнения с обручем.Гимнастический элемент «мост» из положения, лежа на спине. Подвижные игры: «Ловкие и смелые», «Ловля обезьян».Отжимание	1				Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастическими палками.Гимнастический элемент "Стойка на лопатках". Подвижные игры: "Гонки на лошадках"Отжимание.	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастическими палками.Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
26	Лазанье по гимнастической стенке.Подвижная игра "Белки в лесу" Подтягивание.	1				Поле для свободного ввода1
27	Лазанье по гимнастической стенке.Подвижная игра "Белки в	1				Поле для свободного

	лесу"Отжимание					ввода1
28	Лазанье(канат) и перелезание.Приземление после спрыгивания.Подъем туловища	1				Поле для свободного ввода1
29	Лазанье(канат) и перелезание.Приземление после спрыгивания.	1				Поле для свободного ввода1
30	Урок соревнование.	1				Поле для свободного ввода1
31	ТБ при работе с мячом.Броски и ловля волейбольного мяча.Подвижная игра "Вызов номеров"	1				Поле для свободного ввода1
32	Броски и ловля волейбольного мяча.Подвижная игра "Вызов номеров"	1				Поле для свободного ввода1
33	Правила ТБ на занятиях лыжной подготовки. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.Переноска и надевание лыж во время занятия. Игра «Все по местам», «Кто быстрее застегнет?», «Гусеница».	1				Поле для свободного ввода1
34	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Игра «Слушай сигнал».	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника ступающего шага во время передвижения без палок. Подвижная игра "Гусеница"	1				Поле для свободного ввода1

36	Техника ступающего шага во время передвижения без палок.Подвижная игра "Гусеница"	1				Поле для свободного ввода1
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах с палками,повороты на месте переступанием.Подвижная игра "Самая красивая снежинка"	1				Поле для свободного ввода1
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах с палками, повороты на месте переступанием. Подвижная игра "Кто быстрее?"	1				Поле для свободного ввода1
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок .	1				Поле для свободного ввода1
40	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
42	Упражнения в передвижении на лыжах.Техника спуска(с небольшого склона) и торможения(плугом). Техника подъема "Ёлочкой".	1				Поле для свободного ввода1
43	Упражнения в передвижении на лыжах.Техника спуска(с небольшого склона) и торможения(плугом).Техника подъема "Елочкой"	1				Поле для свободного ввода1

44	Упражнения в передвижении на лыжах. Техника спуска, торможения, подъема.	1				Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах (до 1000 м)	1				Поле для свободного ввода1
46	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
47	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
48	Броски и ловля высоколетящего мяча. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
49	Броски и ловля мяча в парах. Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1				Поле для свободного ввода1
50	Броски и ловля мяча в парах. Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1				Поле для свободного ввода1
51	Основные правила ТБ на уроках. ЭСИ "Волейбол" Броски и ловля мяча в парах, через сетку. Подвижная игра "Забросай соперника мячами"	1				Поле для свободного ввода1
52	Броски и ловля мяча в парах, через сетку. Подача мяча 1 рукой через сетку (6 м.). Подвижная игра "Забросай"	1				Поле для свободного ввода1

	соперника мячами"					
53	Броски и ловля мяча в парах через сетку.Подача мяча 1 рукой через сетку(6 м.).Подвижная игра "Забросай соперника мячами".	1				Поле для свободного ввода1
54	ЭСИ "Баскетбол".Стойка баскетболиста.Ведение мяча на месте,в движении.Передачи мяча(от груди 2мя руками,2мя руками в пол).Подвижная игра "Собачка"	1				Поле для свободного ввода1
55	Стойка баскетболиста.Ведение мяча на месте,в движении.Передачи мяча.Бросок мяча в кольцо способом "от груди".Подвижная игра "Кто больше?"	1				Поле для свободного ввода1
56	Игры и эстафеты с мячами.	1				Поле для свободного ввода1
57	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
58	СБУ. Бег на короткие(до 30 м) и длинные(до 1000 м) дистанции.	1				Поле для свободного ввода1
59	СБУ.Техника выполнения прыжка в длину с разбега.Подвижные игры "Прыгающие воробышки", "Ловишка"	1				Поле для свободного ввода1
60	СБУ. Челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного

						ввода1
61	СБУ. Метание теннисного мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
62	СБУ. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
63	СБУ. Прыжок в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
64	Прыжок в высоту с прямого разбега способом "Согнув ноги"	1				Поле для свободного ввода1
65	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	Физическое развитие	1				Поле для свободного ввода1
3	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				Поле для свободного ввода1
4	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.Высокий старт. Бег 30 м,кроссовая подготовка(бег до 1000м) Подвижные игры : «Ловишка», «Бездомный заяц», «Вороны-воробьи»	1				Поле для свободного ввода1
6	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «Третий лишний», «Пустое место».Отжимание	1				Поле для свободного ввода1
7	Прыжок в длину с места-контроль. Бег с ускорением(до 30 м). Игра «К своим	1				Поле для свободного

	флажкам», «Воробьи вороны»					ввода1
8	Метание мяча в цель. Челночный бег 3х10-контроль. Игра «Бегуны и прыгуны», «К своим флажкам».Отжимание	1				Поле для свободного ввода1
9	Бег 30 м – контрольное упражнение.Метание теннисного мяча на дальность.Развитие выносливости.(бег до 1000 м) Игра «Медведи на льдине».	1				Поле для свободного ввода1
10	Метание мяча в цель-контроль.Прыжок в высоту способом "перешагивание". Отжимание	1				Поле для свободного ввода1
11	Метание мяча на дальность-контроль. Развитие выносливости(бег до 1000 м)	1				Поле для свободного ввода1
12	Развитие выносливости-шестиминутный бег(контроль) Игра: «Лисы и куры», «Самый меткий"Отжимание.	1				Поле для свободного ввода1
13	Правила ТБ во время занятия с мячами. Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры: «Салки на хопках», «Игра в мяч с фигурами»	1				Поле для свободного ввода1
14	Ловля и передача мяча в парах. Игры с приемами баскетбола: «Салки», «Морская фигура на месте замри».Отжимание-контроль.	1				Поле для свободного ввода1

15	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Игра «Защита знамени».	1				Поле для свободного ввода1
16	Передача мяча одной рукой от плеча, ловля двумя руками. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1				Поле для свободного ввода1
17	Правила ТБ на уроках гимнастики и акробатики.Строевые упражнения и команды.Подтягивание:вис лежа-девочки,вис-мальчики.	1				Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды.ОРУ со скакалками.Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Подвижные игры: «Лазанье с предметами», «Ловля обезьян"	1				Поле для свободного ввода1
19	Строевые упражнения и команды.ОРУ со скакалками.Лазанье по гимнастической стенке(с предметами).Прыжки через скакалку.Подвижные игры : "Ловля обезьян".	1				Поле для свободного ввода1
20	Строевые упражнения и команды.ОРУ с гимнастическим обручем.Лазанье по канату.Подвижные игры: «Цапля», «Медведи и пчелы».Прыжки через скакалку-контроль.	1				Поле для свободного ввода1
21	Строевые упражнения и команды.ОРУ с гимнастическим обручем.Лазанье по	1				Поле для свободного

	канату.Подтягивание					ввода1
22	Строевые упражнения и команды.Упражнения на гимнастической скамейке.Подвижная игра "Цапля"	1				Поле для свободного ввода1
23	Строевые упражнения и команды.Упражнения на гимнастической скамейке.Подтягивание.	1				Поле для свободного ввода1
24	Акробатика.ОРУ с гимнастической палкой.Группировка,перекаты в группировке.Кувырок вперед(назад).Подвижная игра "Ловкие и смелые". Подъем туловища из положения лежа.	1				Поле для свободного ввода1
25	ОРУ с гимнастической палкой.Кувырок вперед(назад).Стойка на лопатках.Игра «Будь осторожен», «Ловкие и смелые». Наклон вниз из положения стоя на скамье.	1				Поле для свободного ввода1
26	Кувырок вперед(назад).Гимнастический элемент "Мост" из положения лежа. Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамье.подтягивание.	1				Поле для свободного ввода1
27	Понятие "Акробатическая комбинация".Выполнение акробатических связок(2-3 элемента). Подвижная игра "На месте замри".Подъем туловища из положения лежа-контроль.	1				Поле для свободного ввода1

28	Понятие "Акробатическая комбинация".Выполнение акробатических связок(2-3 элемента).Наклон вниз из положения стоя на скамье-контроль.	1				Поле для свободного ввода1
29	Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста и перемещение в стойке.Подвижная игра «Играй-играй мяч не теряй».Подтягивание.	1				Поле для свободного ввода1
30	Ловля и броски волейбольного мяча в парах.Подвижная игра «У кого меньше мячей».Подтягивание-контроль.	1				Поле для свободного ввода1
31	Передача и ловля мяча в парах через сетку. Подача мяча 1 рукой. Игра «Пионербол».	1				Поле для свободного ввода1
32	Передача и ловля мяча в парах через сетку.Подача мяча 1 рукой. Игра "Пионербол"	1				Поле для свободного ввода1
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Игра «Кто быстрее?», «Азбука», «Гусеница»	1				Поле для свободного ввода1
34	Повороты на месте переступанием вокруг пяток, носков лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. Игра «Буксиры», «2 города».	1				Поле для свободного ввода1
35	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Передвижение под пологий уклон	1				Поле для свободного ввода1

	скользящим шагом без палок. Игра «Накаты». «Быстрый лыжник».					
36	Попеременный двушажный ход. Подъёмы и спуски с небольших склонов в основной стойке. Игра «Старт шеренгами», «Волки и зайчата»	1				Поле для свободного ввода1
37	Попеременный двушажный ход.Подъёмы и спуски в низкой стойке. Подъем «Лесенкой» ,торможение "Плугом".Игра «Кто дальше»	1				Поле для свободного ввода1
38	Попеременный двушажный ход без палок. Спуски в низкой стойке.Подъем "Елочкой". Подвижные игры и«У кого красивее снежинка».	1				Поле для свободного ввода1
39	Спуски и подъёмы на лыжах.Игровые задания: «Кто быстрее?», «Прокатись через палку»	1				Поле для свободного ввода1
40	Спуски и подъёмы на лыжах. Игровые задания: «Кто быстрее?», «Прокатись через палку», "Кто дальше?"	1				Поле для свободного ввода1
41	Совершенствование техники спуска с небольших склонов в основной стойке и торможения.Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1				Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Бесшажный ход.Игровые задания.	1				Поле для свободного ввода1
43	Передвижение на лыжах до 1,5	1				Поле для

	км.Игровые задания.					свободного ввода1
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Поле для свободного ввода1
45	Зарождение Олимпийских игр	1				Поле для свободного ввода1
46	Современные Олимпийские игры	1				Поле для свободного ввода1
47	Физические качества	1				Поле для свободного ввода1
48	Физические качества.	1				Поле для свободного ввода1
49	Правила ТБ на уроках при работе с мячом. Передвижения игрока в стойке волейболиста. Верхняя передача мяча.Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Игра «Пионербол», «Кто точнее?»Отжимание.	1				Поле для свободного ввода1
50	Ловля и передача мяча через сетку. Верхняя передача мяча. Игра «Пионербол», «Вышибалы».Подтягивание.	1				Поле для свободного ввода1
51	Ловля и передача мяча через сетку.	1				Поле для

	Подача мяча через сетку. Нижняя передача мяча. Игра «Пионербол», «Вышибалы» Отжимание.					свободного ввода 1
52	Ловля и передача мяча через сетку. Подача мяча через сетку. Нижняя передача мяча. Игра «Пионербол», «Вышибалы». Подтягивание.	1				Поле для свободного ввода 1
53	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Будь точен». Отжимание.	1				Поле для свободного ввода 1
54	Ловля и передача мяча на месте в парах. Броски в кольцо способом "От груди" Игра: «Попади в обруч», «Кто дальше бросит?». Подтягивание.	1				Поле для свободного ввода 1
55	Совершенствование техники ведения, ловли и броска в кольцо. Подвижные игры: «Вышибалы», «Охотники и утки». Отжимание	1				Поле для свободного ввода 1
56	Игры и эстафеты с мячами. Подтягивание.	1				Поле для свободного ввода 1
57	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свободного ввода 1
58	Правила по технике безопасности на уроках Легкой атлетики. Высокий страт. Прыжки в высоту способом "Перешагивание". Игра «Вороны-воробы».	1				Поле для свободного ввода 1

59	Прыжок в высоту способом "перешагивание".Бег с ускорением.Развитие выносливости.	1				Поле для свободного ввода1
60	Прыжки в высоту-контроль. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры : «Удочка», «Вороны-воробыи».	1				Поле для свободного ввода1
61	Прыжок в длину с места.Челночный бег 3x10 -контроль.Подвижные игры «Удочка», «Салки с домиками».	1				Поле для свободного ввода1
62	Бег 30 м. Метание теннисного мяча. Подвижная игра «Круг-кружочек».	1				Поле для свободного ввода1
63	Бег 30 м. Метание малого мяча-контроль. Подвижная игра «Пустое место».	1				Поле для свободного ввода1
64	Бег на 30 м-контроль.Развитие выносливости(бег до 1000 м)	1				Поле для свободного ввода1
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.бег до 1000 м.	1				Поле для свободного ввода1
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.Шестиминутный бег-контроль.	1				Поле для свободного ввода1
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1				Поле для свободного ввода1

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
5	ТБ во время занятий легкой атлетикой.Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.Встречная эстафета Подвижные игры: «Третий лишний», «Кто быстрее?»	1				Поле для свободного ввода1
6	Бег до 1000 м. Челночный бег 3 x 10. Подвижные игры: «Белые медведи», «Утка, гусь»	1				Поле для свободного ввода1
7	Бег на результат 30 м. Прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Прыгающие	1				Поле для свободного

	воробышки», «Волки во рву».					ввода1
8	Разновидности прыжков. Многоскоки. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Рыбаки и рыбка».	1				Поле для свободного ввода1
9	Метание мяча в цель с места. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Вороны-воробы»	1				Поле для свободного ввода1
10	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры: «Бегуны и прыгуны», «Колдунчики»	1				Поле для свободного ввода1
11	Метание малого мяча на результат. Подвижные игры: «Точно в цель», «Колдунчики»	1				Поле для свободного ввода1
12	Челночный бег на результат. Бег до 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
13	Правила ТБ во время занятия с мячом. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижные игры: «Салки с домиками», «Салки в парах»	1				Поле для свободного ввода1
14	Ведение мяча на месте, в движении. Остановка прыжком. Броски в кольцо. Отжимание-контроль. Подвижные игры: «Хвостики», «Морская фигура на месте замри»	1				Поле для свободного ввода1

15	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижные игры: «Передал-садись», «Хвостики», «Кто больше?»	1				Поле для свободного ввода1
16	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.Подвижные игры: «Передал-садись», «Хвостики», «Кто больше?»	1				Поле для свободного ввода1
17	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				Поле для свободного ввода1
18	Закаливание организма под душем	1				Поле для свободного ввода1
19	ТБ на уроках гимнастики.Строевые упражнения и команды.Лазанье по канату.	1				Поле для свободного ввода1
20	Строевые команды и упражнения.Лазанье по канату.	1				Поле для свободного ввода1
21	Строевые команды и упражнения.Передвижения по гимнастической скамейке.Прыжки через скакалку-контроль.Подвижные игры: «Цапля», «Котел»	1				Поле для свободного ввода1
22	Строевые упражнения и команды.Кувырки вперед,назад в	1				Поле для свободного

	группировке. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Морская фигура на месте замри».					ввода1
23	Строевые команды и упражнения.Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижные игры: «Догонялки на марше», «Морской бой»	1				Поле для свободного ввода1
24	Строевые команды и упражнения.Гимнастический элемент «Ласточка», «Мост» из положения лежа. Подъем из положения лежа на спине-контроль.Подвижные игры: «Морской бой», «Цапля».	1				Поле для свободного ввода1
25	Строевые команды и упражнения.Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
26	Строевые команды и упражнения. Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
27	Строевые команды и упражнения.Опорный прыжок (наскок на колени). Подвижные игры: «Третий лишний», «Котел»	1				Поле для свободного ввода1
28	Строевые команды и упражнения. Опорный прыжок (наскок на колени).Подтягивание-контроль. Подвижные игры: «Третий лишний», «Котел»	1				Поле для свободного ввода1
29	ТБ во время занятий с	1				Поле для

	мячом. Спортивная игра волейбол.. Стойка и перемещение волейболиста. Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра «Перекинь мяч», «Пионербол»					свободного ввода1
30	Верхняя и нижняя подачи мяча на месте и в движении. Игра «Пионербол»	1				Поле для свободного ввода1
31	Прямая нижняя, верхняя подачи, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игра "Пионербол"	1				Поле для свободного ввода1
32	Прямая нижняя, верхняя подачи, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игра "Пионербол"	1				Поле для свободного ввода1
33	Плавательная подготовка.	1				Поле для свободного ввода1
34	Плавательная подготовка.	1				Поле для свободного ввода1
35	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Игра «Все по местам», «Азбука»	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Игра «Буксиры», «Будь внимателен»	1				Поле для свободного ввода1
37	Повороты на лыжах способом	1				Поле для

	переступания на месте.Игра «Гонка с выбыванием», «Азбука»					свободного ввода1
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте.Игра «Быстрый лыжник».	1				Поле для свободного ввода1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении.Игра «Быстрый лыжник», «Все по местам»	1				Поле для свободного ввода1
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении.Игровое упражнение: «Кто дальше?», «Волки и зайчата»	1				Поле для свободного ввода1
41	Повороты на лыжах способом переступания с небольшого уклона.Игра «Старт шеренгами», «Кто быстрее?»	1				Поле для свободного ввода1
42	Повороты на лыжах способом переступания с небольшого уклона.Игра «Старт шеренгами», «Кто быстрее?»	1				Поле для свободного ввода1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона,подъем "лесенкой", "елочкой".Игра «Накаты», «Все по местам»	1				Поле для свободного ввода1
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона,подъем "елочкой", "лесенкой". Игра «Накаты», «Все по местам»	1				Поле для свободного ввода1
45	Подъёмы и спуски со склонов в низкой стойке. Игровое упражнение: «Кто	1				Поле для свободного

	дальше?», «Кто быстрее?», «Затормози в квадрате»					ввода1
46	Подъёмы и спуски со склонов в низкой стойке. Игровое упражнение: «Кто дальше?», «Кто быстрее?», «Затормози в квадрате»	1				Поле для свободного ввода1
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км-контроль.	1				Поле для свободного ввода1
49	ТБ при работе с мячами. Техника передвижения в стойке волейболиста. Верхняя и нижняя передача на месте в парах. Нижняя, верхняя прямая подача. Игра «Кто дольше?», «Пионербол»	1				Поле для свободного ввода1
50	Передвижения в стойке волейболиста. Верхняя и нижняя передачи мяча на месте в парах. Нижняя, верхняя прямая подача. Игра "Пионербол"	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника приема мяча. Игра "Пионербол"	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника приема мяча. Игра "Пионербол"	1				Поле для свободного ввода1

53	Дозировка физических нагрузок	1				Поле для свободного ввода1
54	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
55	ТБ при работе с мячами.Баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении, по кругу Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Гонка мячей»	1				Поле для свободного ввода1
56	Передачи и ловля мяча на месте, в движении (в парах, в тройках). Отжимание-контроль.Подвижные игры: «Кто дальше бросит?»	1				Поле для свободного ввода1
57	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, одной от плеча. Подвижные игры: «Обгони мяч», «Точно в цель»	1				Поле для свободного ввода1
58	Совершенствование техники ведения, ловли и броска в кольцо(любым способом).Подтягивание-контроль. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1				Поле для свободного ввода1
59	Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры : «Удочка», «Вороны-воробьи».	1				Поле для свободного ввода1
60	Прыжки в длину с места.Высокий старт.Челночный бег. Подвижные игры «Удочка», «Салки с домиками».	1				Поле для свободного ввода1
61	Прыжки в длину с места-контроль.	1				Поле для

	Подвижные игры «Удочка», «Салки с домиками».					свободного ввода1
62	Бег до 1000 м. Метание мяча на дальность. Подвижные игры « Гуси-лебеди», «Кто быстрее?»	1				Поле для свободного ввода1
63	Бег 30 м. Метание мяча на дальность-контроль. Игра « Через кочки и пенёчки».	1				Поле для свободного ввода1
64	Прыжки в длину с разбега.Челночный бег-контроль.Бег до 1000 м.	1				Поле для свободного ввода1
65	Бег 30 м-контроль.Бег до 1000 м.	1				Поле для свободного ввода1
66	Прыжки в длину с разбега -контроль.	1				Поле для свободного ввода1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				Поле для свободного ввода1
5	ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Бег 60 м. Встречная эстафета. Подвижные игры «Кто быстрее?»	1				Поле для свободного ввода1
6	Низкий старт. Метание малого мяча на дальность. Бег 1000 м.	1				Поле для свободного ввода1
7	Прыжки в длину с разбега. Бег 60м-контроль.	1				Поле для свободного ввода1
8	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с	1				Поле для

	разбега-контроль.					свободного ввода1
9	Метание мяча на дальность-контроль. Челночный бег.	1				Поле для свободного ввода1
10	Бег 1000 м -контроль.	1				Поле для свободного ввода1
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами-контроль.	1				Поле для свободного ввода1
12	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Челночный бег-контроль.	1				Поле для свободного ввода1
13	ТБ во время проведения занятия в спортивном зале, спортивными играми. Баскетбол. Стойка и перемещения. Остановка прыжком. Ловля и передачи мяча в парах в движении. Подвижные игры "Собачка"	1				Поле для свободного ввода1
14	Ведение мяча на месте и в движении. с изменением направления в парах. Отжимание-контроль. Подвижные игры: «Вызов номеров» , «Точно в цель»	1				Поле для свободного ввода1
15	Ведение мяча ,с последующим броском в кольцо. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижные игры: «Собачка», «Забери мяч»	1				Поле для свободного ввода1

16	Ведение мяча в парах с последующим броском в кольцо.Броски в кольцо одной рукой от плеча.Кто больше попадет», «Хвостики»	1				Поле для свободного ввода1
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1
19	Лазанье по канату в три приема. Подвижные игры: «Морской бой», «Салки с домиками»	1				Поле для свободного ввода1
20	Лазанье по канату в три приема.Прыжки на скакалке-контроль.Подвижные игры: «Морской бой», «Салки с домиками»	1				Поле для свободного ввода1
21	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(скамейке).Наклон из положения стоя. Подвижные игры: «Удочка», «Морской бой»	1				Поле для свободного ввода1
22	Акробатические элементы и комбинация.	1				Поле для свободного ввода1
23	Акробатические элементы и комбинация.	1				Поле для свободного ввода1
24	Акробатическая комбинация. Подъем туловища из положения лежа.Подвижные	1				Поле для свободного

	игры : «Салки с домиками», «Фигура на месте замри»					ввода1
25	Акробатическая комбинация. Подвижные игры : «Салки с домиками», «Фигура на месте замри»	1				Поле для свободного ввода1
26	Акробатическая комбинация.	1				Поле для свободного ввода1
27	Обучение опорному прыжку.Подвижные игры: «Белочка защитница» , «Удочка»	1				Поле для свободного ввода1
28	Обучение опорному прыжку.Подвижные игры: «Белочка защитница» , «Удочка»	1				Поле для свободного ввода1
29	ТБ при занятии с мячом.Волейбол.Совершенствование технических элементов игры(перемещения в стойке волейболиста,передачи,подача).Игровые задания: «Кто больше?», «Кто быстрее?», «Салки с мячом», «Пионербол».	1				Поле для свободного ввода1
30	Совершенствование технических элементов игры(перемещение в стойке волейболиста,передачи,подача).Игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1				Поле для свободного ввода1
31	Совершенствование технических элементов игры(перемещение в стойке волейболиста,передачи,подача).Игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1				Поле для свободного ввода1

32	Совершенствование технических элементов игры.(перемещения в стойке волейболиста,передачи,подачи).Игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1				Поле для свободного ввода1
33	Плавательная подготовка.	1				Поле для свободного ввода1
34	Плавательная подготовка.	1				Поле для свободного ввода1
35	ТБ на уроках по лыжной подготовке.Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
38	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
39	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
40	Повороты на месте, повороты переступанием в движении.	1				Поле для свободного ввода1

41	Повороты на месте, повороты переступанием в движении.	1				Поле для свободного ввода1
42	Подъемы (ступающий шагом, елочкой, лесенкой) Спуски с пологих склонов в низкой ,высокой стойке. Торможение (плугом, поворотом, упором)	1				Поле для свободного ввода1
43	Подъемы (ступающий шагом, елочкой, лесенкой) Спуски с пологих склонов в низкой ,высокой стойке. Торможение (плугом, поворотом, упором)	1				Поле для свободного ввода1
44	Подъемы (ступающий шагом, елочкой, лесенкой) Спуски с пологих склонов в низкой ,высокой стойке. Торможение (плугом, поворотом, упором)	1				Поле для свободного ввода1
45	Подъемы (ступающий шагом, елочкой, лесенкой) Спуски с пологих склонов в низкой ,высокой стойке. Торможение (плугом, поворотом, упором)	1				Поле для свободного ввода1
46	Подъемы (ступающий шагом, елочкой, лесенкой) Спуски с пологих склонов в низкой ,высокой стойке. Торможение (плугом, поворотом, упором)	1				Поле для свободного ввода1
47	Подъемы (ступающий шагом, елочкой, лесенкой) Спуски с пологих склонов в низкой ,высокой стойке. Торможение (плугом, поворотом, упором)	1				Поле для свободного ввода1
48	Бег на лыжах 1 км-контроль.	1				Поле для свободного

						ввода1
49	ТБ при занятии с мячом. Волейбол. Совершенствование игровых элементов(передачи,подача,прием).Игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1				Поле для свободного ввода1
50	Совершенствование игровых элементов(передачи,подачи,прием)Игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1				Поле для свободного ввода1
51	Совершенствование игровых элементов(передачи,подачи,прием).Игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1				Поле для свободного ввода1
52	Совершенствование игровых элементов (передачи,подачи,прием).Игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1				Поле для свободного ввода1
53	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
54	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
55	ТБ на занятиях.Баскетбол.Ведение мяча с изменением направления, в парах с последующим броском в кольцо.Ловля и передачи мяча.Подвижные игры «Хвостики с мячом», «Отбери мяч», «Собачки»	1				Поле для свободного ввода1
56	Ведение мяча с изменением направления, в парах с последующим броском в кольцо.	1				Поле для свободного

	Ловля и передачи мяча.Отжимание-контроль.Подвижные игры «Хвостики с мячом», «Отбери мяч», «Собачки»					ввода1
57	Ловля,ведение мяча в парах.Броски в кольцо одной рукой от плеча.Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
58	Игры и эстафеты с мячом.	1				Поле для свободного ввода1
59	ТБ во время занятий легкой атлетикой.Высокий и низкий старт. Челночный бег.	1				Поле для свободного ввода1
60	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание». Шестиминутный бег.Подвижные игры «Салки», «Бегуны и прыгуны»	1				Поле для свободного ввода1
61	Прыжок в длину с места. Челночный бег-контроль.	1				Поле для свободного ввода1
62	Метание мяча весом 150 г.Подвижные игры : «Бросай далеко, собирай быстрее», «Точно в цель»	1				Поле для свободного ввода1
63	Бег 60 м.Метание мяча-контроль.Кросс 2 км. Подвижные игры: «Кто быстрее?», «Тише едешь, дальше будешь.»	1				Поле для свободного ввода1
64	Прыжки в длину с разбега.Прыжок в длину с места-контроль.	1				Поле для свободного ввода1

65	Прыжки в длину с разбега.Бег 60 м-контроль	1				Поле для свободного ввода1
66	Бег 1000 м.-контроль.	1				Поле для свободного ввода1
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://edsoo.ru/>

