

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования МР "Чернышевский район"

Чернышевск

МОУ СОШ № 78 п.Чернышевск

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

ЗДУР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Толстухина О. А.
[Номер приказа] от «29» 08
2024 г.

Гордеева О. А.
[Номер приказа] от «30» 08
2024 г.

Карелина Т. А.
[Номер приказа] от «30» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2768988)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Чернышевск 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

Модуль "Бадминтон"

Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном. Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

Модуль «Лапта» (далее – модуль по лапте, лапта) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Модуль "Бадминтон"

Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном. Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

Модуль «Лапта» (далее – модуль по лапте, лапта) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

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.

Модуль "Бадминтон"

Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном. Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

Модуль «Лапта» (далее – модуль по лапте, лапта) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. 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.

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.

Модуль "Бадминтон"

Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном. Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

Модуль «Лапта» (далее – модуль по лапте, лапта) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи

учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
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	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	13			Поле для свободного ввода
2.4	Бадминтон	4			
2.5	Лапта	4			
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		14			
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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			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	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода

2.3	Подвижные игры	14			Поле для свободного ввода
2.4	Бадминтон	4			
2.5	Лапта	4			
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
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	2			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		5			
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	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	14			Поле для свободного ввода
2.4	Бадминтон	4			
2.5	Лапта	2			
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
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	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
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	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	14			Поле для свободного ввода
2.4	Бадминтон.	4			
2.5	Лапта	2			
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
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	Что такое физическая культура	1				П Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»оле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				ПоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ле для свободного ввода1
4	Осанка человека. Упражнения для осанки. Бадминтон.	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				П Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						Сайт «ФизкультУра»оле для свободного ввода1
6	Правила поведения на уроках физической культуры. Русская лапта.	1				ПолСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
8	Исходные положения в физических упражнениях. Бадминтон.	1				Поле для свободногСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»о ввода1
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»свободного ввода1
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Русская лапта.	1				Поле для свобСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

						«ФизкультУра»одного ввода1
11	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободноСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»го ввода1
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
13	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»для свободного ввода1
14	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свобСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»одного ввода1
15	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле дСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»для свободного ввода1

16	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				ПоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ле для свободного ввода1
17	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
18	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				ПСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»оле для свободного ввода1
19	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
20	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»для свободного ввода1
21	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободнСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						Сайт «ФизкультУра»ого ввода1
22	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
23	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
24	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободнСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ого ввода1
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1

27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				ПолеСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» для свободного ввода1
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободнСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ого ввода1
30	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»для свободного ввода1
31	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бдного ввода1
32	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
33	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»для свободного ввода1
34	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Поле Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»для свободного ввода1
35	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
36	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свобСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»одного ввода1
37	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
40	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»для свободного ввода1
41	Обучение способам организации игровых площадок	1				ПолСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле дСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ля свободного ввода1
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свСайт "Я иду на урок физкультуры"

						http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ободного ввода1
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				ПоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ле для свободного ввода1
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»для свободного ввода1
46	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свобСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

						«ФизкультУра»одного ввода1
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				ПолСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свобСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»одного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				ПолСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
54	Основные правила, ТБ на уроках, особенности	1				ПолСайт "Я иду на урок физкультуры"

	проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле дСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ля свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				ПСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»оле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Русская Лапта.	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Русская лапта.	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободноСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»го ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свобСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»одного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Бадминтон.	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
65	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры"

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Бадминтон.					http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
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 свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
4	Физическое развитие. Бадминтон.	1				Поле для свободногоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» ввода1
5	Физические качества	1				ПоСайт "Я иду на урок физкультуры"

						http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ле для свободного ввода1
6	Сила как физическое качество. Русская лапта.	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
7	Быстрота как физическое качество	1				ПоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ле для свободного ввода1
8	Выносливость как физическое качество. Бадминтон.	1				Поле для свобoSайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
9	Гибкость как физическое качество	1				Поле для свобСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»одного ввода1
10	Развитие координации движений. Русская лапта.	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

11	Развитие координации движений	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
13	Закаливание организма	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
14	Утренняя зарядка	1				Поле для свобСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				Поле Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле дСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						Сайт «ФизкультУра» для свободного ввода
17	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода
18	Прыжковые упражнения	1				Поле дСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ля свободного ввода
19	Гимнастическая разминка	1				ПолеСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» для свободного ввода
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свобСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»одного ввода
21	Упражнения с гимнастической скалкой	1				Поле для свобСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода

22	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободнСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ого ввода1
23	Упражнения с гимнастическим мячом	1				ПолеСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свобСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»одного ввода1
25	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
26	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободноСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»го ввода1
27	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободнСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						Сайт «ФизкультУра» одного ввода
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного Сайта "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» одного ввода
29	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для Сайта "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» свободного ввода
30	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного Сайта "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного Сайта "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» одного ввода
32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного Сайта "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» одного ввода

33	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
34	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				ПолСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
35	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободнСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ого ввода1
36	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле длСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»я свободного ввода1
37	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле длСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						Сайт «ФизкультУра»я свободного ввода1
39	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
40	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободнСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ого ввода1
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»свободного ввода1
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободнСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ого ввода1
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры"

						http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
45	Прием «волна» в баскетболе	1				ПоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ле для свободного ввода1
46	Прием «волна» в баскетболе	1				ПолеСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» для свободного ввода1
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1				ПСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»оле для свободного ввода1
49	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

50	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Поле для свободноСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»го ввода1
52	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по	1				ПоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	пересеченной местности. Подвижные игры					Сайт «ФизкультУра» для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Русская лапта.	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Русская лапта.	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободноСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»го ввода1

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Бадминтон.	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Бадминтон.	1				Поле для сСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»вободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок

	комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободногоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» ввода1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				ПолСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е 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 длСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»я свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
3	Виды физических упражнений	1				Поле для свободнСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ого ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бадминтон.	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Русская лапта.	1				Поле Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Бадминтон.	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1				Поле дСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ля свободного ввода1
10	Строевые команды и упражнения. Русская лапта.	1				Поле для свободноСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»го ввода1

11	Лазанье по канату	1				Поле для свСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ободного ввода1
12	Лазанье по канату	1				Поле для свобСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»одного ввода1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				ПолеСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» для свободного ввода1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры"

						http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
17	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободнСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ого ввода1
18	Прыжки через скакалку	1				Поле для Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»свободного ввода1
19	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свобoSайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
20	Ритмическая гимнастика	1				Поле для Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»свободного ввода1
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободноСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						Сайт «ФизкультУра»го ввода1
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ободного ввода1
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле дСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ля свободного ввода1
25	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
26	Прыжок в длину с разбега	1				ПСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»оле для свободного ввода1

27	Броски набивного мяча	1				Поле для свободнСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
28	Броски набивного мяча	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
29	Челночный бег	1				Поле для свободнСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
30	Челночный бег	1				Поле для Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»свободного ввода1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				ПолСайт "Я иду на урок физкультуры"

						http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				ПоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ле для свободного ввода1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свобoSайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
36	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
37	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле дСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ля свободного ввода1
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свобСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»одного ввода1
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
41	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
42	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1

43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
44	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
45	Спортивная игра волейбол	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
46	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ободного ввода1
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для своСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				ПолСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
50	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				ПолСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
51	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				ПолСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				ПолСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				ПолСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

						«ФизкультУра»одного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободнСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ого ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Русская лапта.	1				Поле для свободСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Русская лапта.	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свобПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»одного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Бадминтон.	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Бадминтон.	1				Поле для своПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				ППоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»оле для свободного ввода1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободнПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ого ввода1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свобПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного 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 Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свобПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»одного ввода l
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бадминтон.	1				ПолеПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						Сайт «ФизкультУра» для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободноПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»го ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Русская лапта.	1				ПоПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Поле для свобоПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Бадминтон.	1				ПоПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ле для свободного ввода1

9	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Русская лапта.	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
11	Закаливание организма	1				Поле Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» для свободного ввода1
12	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				ПолеПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» для свободного ввода1
13	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

14	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода Поле для свободного ввода Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
15	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода Поле для свободного ввода Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
16	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
17	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода Поле для свободного ввода Сайт "Я иду на урок физкультуры"

						http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
19	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода l
20	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ободного ввода l
21	Обучение опорному прыжку	0				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
22	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свобПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»одного ввода l
23	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле длПоле для свободного Сайт "Я иду

						на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»я свободного ввода1
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для сПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»вободного ввода1
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				ПолПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для своПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				ПолПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						Сайт «ФизкультУра» для свободного ввода1
28	Беговые упражнения	1				Поле для свободнПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ого ввода1
29	Беговые упражнения	1				Поле дляПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» свободного ввода1
30	Метание малого мяча на дальность	1				Поле дПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ля свободного ввода1
31	Метание малого мяча на дальность	1				ППоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»оле для свободного ввода1

32	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» для свободного ввода 1
33	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для сво Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода 1
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободн Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ого ввода 1
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры"

						http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
38	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободнПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ого ввода1
40	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле длПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»я свободного ввода1
41	Упражнения из игры волейбол	1				ПоПоле для свободного Сайт "Я иду на урок

						физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ле для свободного ввода1
42	Упражнения из игры волейбол	1				ПолПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
43	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
44	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле дПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ля свободного ввода1
45	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				ПоПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ле для свободного ввода1

46	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Пол Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свобоПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»для свободного ввода1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле дляПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» свободного ввода1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле длПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						Сайт «ФизкультУра»я свободного ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свобоПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»дного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				ПоПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле дПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ля свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Русская лапта.	1				Поле для своПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»бодного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1				Поле для свободПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	длину с места толчком двумя ногами. Русская лапта.					Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свобПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»одного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свобПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				ПолПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				Поле для свободнПоле для свободного Сайт "Я

	комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Бадминтон.					иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ого ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Бадминтон.	1				ПолПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»е для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободПоле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

69	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле д Поле для свободного Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»ля свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**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

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**