

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Администрация Междуреченского городского округа
МБОУ Лицей № 20

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО физико-
математического отделения

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
МБОУ Лицей № 20

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Лицей № 20

Щеглова А.А.
Протокол №1
от 30.08.2023 г.

Протокол №1
от 31.08.2023 г.

Бозина И.Г.
Приказ № 245
от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 650888)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Междуреченск 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним

признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

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.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

К концу обучения 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, перекатыванию;
- 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 противходом 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;
- 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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	0,5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0,5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0,5			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	0,5			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1,5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	13			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	17			Поле для свободного ввода
2.4	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	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0,5			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0,5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	17			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные 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	7			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		57			
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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2,5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0,5			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1,5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	15			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	Подвижные и спортивные игры	17			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		6			
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	11			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	11			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
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	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1		1	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/	
2	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Личная гигиена и гигиенические процедуры Упражнения в передвижении с изменением скорости. Современные физические упражнения	1		1	РЭШ https://resh.edu.ru/	
3	Осанка человека. Упражнения для осанки. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1		2	РЭШ https://resh.edu.ru/	

4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		1	2	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1		1	3	РЭШ https://resh.edu.ru/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	3	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1		1	4	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
8	Приземление после спрыгивания с горки матов. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	4	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
9	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается	1		1	5	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/

	под физической культурой. Понятия, определения.					
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	5	ГТО https://user.gto.ru/
11	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. Считалки для подвижных игр	1		1	6	РЭШ https://resh.edu.ru/
12	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр Передача и ловля мяча.	1		1	6	Народные игры sportal.ru/dets РЭШ https://resh.edu.ru/
13	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр Эстафеты с мячами. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	7	Народные игры sportal.ru/dets РЭШ https://resh.edu.ru/
14	Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с	1		1	7	РЭШ https://resh.edu.ru/

	вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день-ночь»					
15	Упражнения с предметами: гимнастическим мячом; со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	8	РЭШ https://resh.edu.ru/
16	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. Передачи волейбольного мяча в парах. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	8	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	9	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
18	Знаменитые гимнасты в	1		1	9	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/

	<p>истории развития гимнастики</p> <p>Исходные положения в физических упражнениях.</p> <p>Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом</p>					РЭШ https://resh.edu.ru/
19	<p>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</p> <p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.</p> <p>Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.</p>	1		1	10	РЭШ https://resh.edu.ru/
20	<p>Способы построения и повороты стоя на месте.</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом.</p>	1		1	10	РЭШ https://resh.edu.ru/
21	<p>Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя</p>	1		1	11	РЭШ https://resh.edu.ru/

	перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;					
22	Перекаты в группировке, назад, на бок. Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лежа. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	11	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ ГТО https://user.gto.ru/
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Разучивание прыжков в группировке. Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	12	
24	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		1	12	РЭШ https://resh.edu.ru/

	Перешагивание через мячи.					
25	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1		1	13	
26	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение».	1		1	13	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html
27	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1		1	14	
28	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе Подвижные игры.	1		1	14	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html

29	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Считалки для подвижных игр Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1		1	15	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
30	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	15	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html
31	Элементы спортивных игр. Ловля и передача мяча в парах.	1		1	16	
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	16	
33	Эстафеты. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок», «Мяч в обруч».	1		1	17	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html
34	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1		1	17	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/

35	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1		1	18	РЭШ https://resh.edu.ru/
36	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	18	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/
37	Правила поведения при травмах и обморожениях. Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	19	РЭШ https://resh.edu.ru/
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения Передвижение по учебному кругу.	1		1	19	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Согласование работы рук и ног.	1		1	20	РЭШ https://resh.edu.ru/
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом Повороты на месте.	1		1	20	РЭШ https://resh.edu.ru/

41	Скользкий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге.	1		1	21	РЭШ https://resh.edu.ru/
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1	21	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
43	Согласование движение рук и ног в ходе передвижения.	1		1	22	РЭШ https://resh.edu.ru/
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1		1	22	РЭШ https://resh.edu.ru/
45	Повороты на месте «переступанием». Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	23	РЭШ https://resh.edu.ru/
46	Разворот на месте. Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом.	1		1	23	РЭШ https://resh.edu.ru/
47	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	24	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/ Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/

	Повороты на месте					
48	Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1		1	24	РЭШ https://resh.edu.ru/
49	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	25	РЭШ https://resh.edu.ru/
50	Правила поведения при травмах и обморожениях. Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	25	РЭШ https://resh.edu.ru/
51	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения Передвижение по учебному кругу.	1		1	26	РЭШ https://resh.edu.ru/
52	Т\Б на уроках Л\А. Правила выполнения прыжка в длину с места. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	26	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1		1	27	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/

54	Низкий старт. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	27	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
55	Разучивание фазы приземления прыжка в высоту и длину с разбега.	1		1	28	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1		1	28	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
57	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10 Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1		1	29	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
58	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.	1		1	29	РЭШ https://resh.edu.ru/
59	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1		1	30	РЭШ https://resh.edu.ru/

60	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Стигание разгибание рук в упоре лежа.	1		1	30	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
61	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		1	31	РЭШ https://resh.edu.ru/
62	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	+	1	31	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1		1	32	ГТО https://user.gto.ru/
64	Подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1		1	32	ГТО https://user.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные	1	+	1	33	ГТО https://user.gto.ru/

	игры					
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	33	ГТО https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»). Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением.	1		1	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
2	История лёгкой атлетики. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Виды легкой атлетики.	1		1	1	РЭШ https://resh.edu.ru/
3	Физическое развитие. Физические качества. Осанка человека. Упражнения для осанки. Развитие координации движений	1		1	2	РЭШ https://resh.edu.ru/
4	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук Бег с	1		1	2	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/atletic-games.html

	поворотами и изменением направлений.					
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	3	РЭШ https://resh.edu.ru/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Режим дня и личная гигиена.	1		1	3	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	4	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
8	Выносливость как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	4	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
9	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель.	1		1	5	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1		1	5	ГТО https://user.gto.ru/

	из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
11	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивными играми. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1		1	6	РЭШ https://resh.edu.ru/
12	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. Обучение технике ведения, удара (пас).	1		1	6	Народные игры sportal.ru/dets РЭШ https://resh.edu.ru/
13	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Подвижные игры.	1		1	7	Народные игры sportal.ru/dets РЭШ https://resh.edu.ru/
14	Элементы спортивных игр. Передача мяча в парах.	1		1	7	РЭШ https://resh.edu.ru/
15	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Игра в футбол по упрощенным правилам на площадке.	1		1	8	РЭШ https://resh.edu.ru/

16	Эстафеты с б/б и ф/б мячами.	1		1	8	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/at_hletic-games.html
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	9	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
18	Закаливание организма. Утренняя зарядка Исходные положения в физических упражнениях. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1		1	9	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1		1	10	РЭШ https://resh.edu.ru/

20	<p>Гимнастическая разминка</p> <p>Способы построения и повороты стоя на месте.</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом.</p>	1		1	10	РЭШ https://resh.edu.ru/
21	<p>Перекаты в группировке, назад, на бок. Подъем ног из положения лежа на животе.</p> <p>Сгибание рук в положении упор лежа. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p>	1		1	11	РЭШ https://resh.edu.ru/
22	<p>Седы - на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперед-назад; из группировки сидя перекаат назад-вперед на спине; перекаат из упора присев в упор присев;</p> <p>Развитие координации движений.</p>	1		1	11	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ ГТО https://user.gto.ru/
23	<p>Прыжки в упоре на руках,</p>	1		1	12	

	толчком двумя ногами. Разучивание прыжков в группировке. Подъем ног из положения лежа на животе. Упражнения с гимнастической скакалкой					
24	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Повороты направо, налево. ОРУ с гимнастическим мячом. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		1	12	РЭШ https://resh.edu.ru/
25	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами .Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	13	
26	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение».	1		1	13	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/atletic-games.html

27	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1		1	14	
28	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе Подвижные игры.	1		1	14	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/at/hletic-games.html
29	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подъем ног из положения лежа на животе. Упражнения с гимнастической скакалкой			1	15	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
30	Знакомство с историей возникновения баскетбола. Передача и ловля мяча. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	15	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/at/hletic-games.html
31	Бросок б/б мяча в колонне и неудобный бросок. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	16	

	Эстафеты с б/б мячами.					
32	Прием «волна» в баскетболе. Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	16	
33	Стойки игрока в баскетболе . Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.	1		1	17	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/at_hletic-games.html
34	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	17	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок.	1		1	18	РЭШ https://resh.edu.ru/
36	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1		1	18	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/
37	Правила поведения при травмах и обморожениях. Упражнения в передвижении на лыжах.	1		1	19	РЭШ https://resh.edu.ru/

	Спуски и подъёмы на лыжах					
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника двухшажного шага во время передвижения.	1		1	19	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
39	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке	1		1	20	РЭШ https://resh.edu.ru/
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Согласование работы рук и ног.	1		1	20	РЭШ https://resh.edu.ru/
41	Повороты на месте. Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой.	1		1	21	РЭШ https://resh.edu.ru/
42	Скользкий шаг. Спуск с горы в основной стойке .	1		1	21	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
43	Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок	1		1	22	РЭШ https://resh.edu.ru/
44	Техника передвижения	1		1	22	РЭШ https://resh.edu.ru/

	скользящим шагом в полной координации.					
45	Повороты на месте «переступанием». Торможение падением на бок.	1		1	23	РЭШ https://resh.edu.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	23	РЭШ https://resh.edu.ru/
47	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1		1	24	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/ Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/
48	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее».	1		1	24	РЭШ https://resh.edu.ru/
49	Подвижные игры «Ведение парами», бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	25	РЭШ https://resh.edu.ru/
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Игры с приемами баскетбола	1		1	25	РЭШ https://resh.edu.ru/
51	Подвижные игры. Эстафеты.	1		1	26	РЭШ https://resh.edu.ru/

52	Броски баскетбольного мяча в стену и ловля после отскока. Прием «волна» в баскетболе	1		1	26	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
53	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Эстафеты.	1		1	27	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
54	Подвижные игры.	1		1	27	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
55	Т\Б на уроках Л\А. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Правила выполнения прыжка в длину с места. Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	28	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
56	Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижные игры. Низкий старт. Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1		1	28	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
57	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты..	1		1	29	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1		1	29	РЭШ https://resh.edu.ru/

	теннисного мяча в цель. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО Подвижные игры					
59	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1		1	30	РЭШ https://resh.edu.ru/
60	Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1		1	30	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
61	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		1	31	РЭШ https://resh.edu.ru/
62	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	31	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	32	ГТО https://user.gto.ru/

64	Подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1		1	32	ГТО https://user.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	33	ГТО https://user.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Эстафеты	1		1	33	ГТО https://user.gto.ru/
67	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	34	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	34	РЭШ https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Физическая культура у древних народов.Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением.	1		1	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
2	История лёгкой атлетики. История появления современного спорта Зарождение Олимпийских игр. Виды легкой атлетики.	1		1	1	РЭШ https://resh.edu.ru/
3	Физическое развитие. Физические качества. Измерение пульса на занятиях физической культурой Осанка человека. Упражнения для осанки. Развитие координации движений	1		1	2	РЭШ https://resh.edu.ru/
4	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук Бег с поворотами	1		1	2	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/atletic-games.html

	и изменением направлений. 3					
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	3	РЭШ https://resh.edu.ru/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Режим дня и личная гигиена.	1		1	3	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	4	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
8	Выносливость как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	4	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
9	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель.	1		1	5	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1		1	5	ГТО https://user.gto.ru/

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
11	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивными играми. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1		1	6	РЭШ https://resh.edu.ru/
12	Знакомство с историей возникновения футбола. Обучение технике ведения, удара (пас).	1		1	6	Народные игры sportal.ru/dets РЭШ https://resh.edu.ru/
13	Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. Обучение технике ведения, удара (пас).	1		1	7	Народные игры sportal.ru/dets РЭШ https://resh.edu.ru/
14	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Подвижные игры с приемами футбола	1		1	7	РЭШ https://resh.edu.ru/
15	Элементы спортивных игр. Передача мяча в парах. Подвижные игры с приемами футбола	1		1	8	РЭШ https://resh.edu.ru/

16	Передача мяча в парах. Подвижные игры с приемами футбола. Игра по упрощенным правилам.	1		1	8	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/at/hletic-games.html
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	9	РЭШ https://resh.edu.ru/
18	Закаливание организма под душем Утренняя зарядка Исходные положения в физических упражнениях..	1		1	9	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Строевые команды и упражнения	1		1	10	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
20	Гимнастическая разминка Способы построения и повороты стоя на месте. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на	1		1	10	РЭШ https://resh.edu.ru/

	коленях. Лазанье по канату					
21	Перекаты в группировке, назад, на бок. Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лежа. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	11	РЭШ https://resh.edu.ru/
22	Седы - на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперед-назад; из группировки сидя перекат назад-вперед на спине; перекат из упора присев в упор присев; Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	11	РЭШ https://resh.edu.ru/
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Разучивание прыжков в группировке. Подъем ног из положения лежа на животе. Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	12	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ ГТО https://user.gto.ru/

24	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Повороты направо, налево. ОРУ с гимнастическим мячом. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Передвижения по гимнастической стенке.	1		1	12	
25	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами .Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	13	РЭШ https://resh.edu.ru/
26	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Лазание по канату	1		1	13	
27	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1		1	14	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/atletic-games.html
28	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Подъем туловища из положения лежа на спине и	1		1	14	

	животе Подвижные игры.					
29	Бросок б/б мяча в колонне и неудобный бросок. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр Эстафеты с б/б мячами.	1		1	15	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/at/athletic-games.html
30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	15	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/at/athletic-games.html
31	Стойки игрока в баскетболе . Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	16	
32	Бросок б/б мяча в колонне и неудобный бросок. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр Эстафеты с б/б мячами	1		1	16	
33	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1		1	17	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/at/athletic-games.html
34	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития	1		1	17	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/

	лыж и лыжного спорта. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок.					
35	Строевые упражнения с лыжами в руках. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	18	РЭШ https://resh.edu.ru/
36	Правила поведения при травмах и обморожениях. Повороты на лыжах способом переступания в движении Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	18	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	19	РЭШ https://resh.edu.ru/
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	19	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах Передвижение на лыжах одновременным двухшажным	1		1	20	РЭШ https://resh.edu.ru/

	ходом.					
40	Повороты на месте. Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой	1		1	20	РЭШ https://resh.edu.ru/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	21	РЭШ https://resh.edu.ru/
42	Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок	1		1	21	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	22	РЭШ https://resh.edu.ru/
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	22	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	23	РЭШ https://resh.edu.ru/
46	Повороты на месте. Спуск с горы в основной стойке. Подъем елочкой.	1		1	23	РЭШ https://resh.edu.ru/
47	Освоение правил и техники	1		1	24	РЭШ https://resh.edu.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
48	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1		1	24	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/ Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/
49	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее».	1		1	25	РЭШ https://resh.edu.ru/
50	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. Прием «волна» в баскетболе	1		1	25	РЭШ https://resh.edu.ru/
51	Спортивная игра волейбол по упрощенным правилам.	1		1	26	РЭШ https://resh.edu.ru/
52	Т\Б на уроках Л\А. Правила выполнения прыжка в длину с разбега. Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	26	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
53	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	27	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	27	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1		1	28	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	28	РЭШ https://resh.edu.ru/
57	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1		1	29	РЭШ https://resh.edu.ru/
58	Режим дня школьника.Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1		1	29	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
59	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Дозировка физических нагрузок Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		1	30	РЭШ https://resh.edu.ru/

	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	30	ГТО https://user.gto.ru/
61	Подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1		1	31	ГТО https://user.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	31	ГТО https://user.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Эстафеты	1		1	32	ГТО https://user.gto.ru/
64	Подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1		1	32	ГТО https://user.gto.ru/
65	Подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1		1	33	ГТО https://user.gto.ru/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		1	33	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/

	1-2 ступени ГТО					
67	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	34	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	34	РЭШ https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	62		

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 .Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
2	История лёгкой атлетики. История появления современного спорта Зарождение Олимпийских игр. Виды легкой атлетики. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1	1	РЭШ https://resh.edu.ru/
3	Физическое развитие. Физические качества. Измерение пульса на занятиях физической культурой Осанка человека. Упражнения для осанки. Подводящие упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1		1	2	РЭШ https://resh.edu.ru/
4	Оказание первой помощи на занятиях физической	1		1	2	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/athletic-

	культуры Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.					games.html
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Беговые упражнения Метание малого мяча на дальность.	1		1	3	РЭШ https://resh.edu.ru/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность Режим дня и личная гигиена.	1		1	3	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	4	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
8	Выносливость как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 1,5 км	1		1	4	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
9	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель.	1		1	5	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/

10	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		1	5	ГТО https://user.gto.ru/
11	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.	1		1	6	РЭШ https://resh.edu.ru/
12	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. Обучение технике ведения, удара (пас).	1		1	6	Народные игры portal.ru/dets РЭШ https://resh.edu.ru/
13	Обучение технике приема мяча, остановки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1		1	7	Народные игры portal.ru/dets РЭШ https://resh.edu.ru/
14	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных	1		1	7	РЭШ https://resh.edu.ru/

	положений. Закрепление техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.					
15	Игра по упрощенным правилам на площадке. Подвижные игры	1.		1	8	РЭШ https://resh.edu.ru/
16	Закрепление техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Игра по упрощенным правилам на площадке.	1		1	8	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	9	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
18	Закаливание организма под душем Утренняя зарядка Исходные положения в	1		1	9	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/

	физических упражнениях..					
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	10	РЭШ https://resh.edu.ru/
20	Гимнастическая разминка Способы построения и повороты стоя на месте. Акробатическая комбинация	1		1	10	РЭШ https://resh.edu.ru/
21	Перекаты в группировке, назад, на бок. Сгибание рук в положении упор лежа. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	11	РЭШ https://resh.edu.ru/
22	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1		1	11	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ ГТО https://user.gto.ru/
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Опорной прыжок через гимнастического козла с	1		1	12	

	разбега способом напрыгивания. Упражнения с гимнастической скакалкой					
24	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Повороты направо, налево. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	12	РЭШ https://resh.edu.ru/
25	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. Обучение опорному прыжку	1		1	13	
26	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	13	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html
27	Комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	14	
28	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Освоение правил и	1		1	14	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
29	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		1	15	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
30	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Подвижные игры.	1		1	15	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html
31	Работа с баскетбольным мячом в парах, на месте и в движении. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1		1	16	
32	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Взаимодействие двух игроков с передачей мяча.	1		1	16	

33	Стойки игрока в баскетболе. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	17	Подвижные игры http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html
34	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1		1	17	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный инвентарь. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1	18	РЭШ https://resh.edu.ru/
36	Строевые упражнения с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	18	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/
37	Правила поведения при травмах и обморожениях. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	19	РЭШ https://resh.edu.ru/

38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		1	19	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	20	РЭШ https://resh.edu.ru/
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Передвижение одношажным одновременным ходом.	1		1	20	РЭШ https://resh.edu.ru/
41	Повороты на месте. Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой.	1		1	21	РЭШ https://resh.edu.ru/
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	21	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
43	Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками. Торможение	1		1	22	РЭШ https://resh.edu.ru/

	падением на бок					
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	22	РЭШ https://resh.edu.ru/
45	Повороты на месте «переступанием». Торможение падением на бок.	1		1	23	РЭШ https://resh.edu.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	23	РЭШ https://resh.edu.ru/
47	Работа с баскетбольным мячом в парах, на месте и в движении. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1		1	24	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/ Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/
48	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Взаимодействие двух игроков с передачей мяча.	1		1	24	РЭШ https://resh.edu.ru/
49	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Жесты судьи. Подвижные игры.	1		1	25	РЭШ https://resh.edu.ru/

50	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, послеловли) Эстафеты с освоенными приемами владения баскетбольного мяча.	1		1	25	РЭШ https://resh.edu.ru/
51	Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Подвижные игры.	1		1	26	РЭШ https://resh.edu.ru/
52	Т\Б на уроках Л\А. Правила выполнения прыжка в длину с разбега. Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	26	Виды спорта http://ru.sport-wiki.org/ РЭШ https://resh.edu.ru/
53	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	27	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1		1	27	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/

	ногами. Эстафеты					
55	Бег с поворотами и изменением направлений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		1	28	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1		1	28	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
57	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты..	1		1	29	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	29	РЭШ https://resh.edu.ru/
59	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья. Самостоятельная	1		1	30	РЭШ https://resh.edu.ru/

	физическая подготовка.					
60	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	30	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
61	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Дозировка физических нагрузок Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		1	31	РЭШ https://resh.edu.ru/
62	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	31	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	32	ГТО https://user.gto.ru/
64	Подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1		1	32	ГТО https://user.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча 150 гр. на дальность. Подвижные игры	1		1	33	ГТО https://user.gto.ru/

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Эстафеты	1		1	33	ГТО https://user.gto.ru/
67	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО	1		1	34	РЭШ https://resh.edu.ru/ ГТО https://user.gto.ru/
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО	1		1	34	РЭШ https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

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

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2021.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

- Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru) <https://www.gto.ru>
- Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/subject/12/>