

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 Г.ТАЙШЕТА

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
(уровень освоения: базовый)**

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования

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.

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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 класс/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г. и др., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 класс/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник»
- Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.

Физическая культура: Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы: 1-4 классы

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
1.2	Осанка человека	1			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16			Библиотека ЦОР

					https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	15			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.4	Подвижные игры	16			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	10			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.4	Плавательная подготовка	4			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		10			
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			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	10			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.4	Плавательная подготовка	4			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		10			
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		
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)						
1	Что такое физическая культура	1			02-06 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2	Современные физические упражнения	1			02.-06 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)						
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			02-06 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		1				02.-06 сентября
Физическое совершенствование						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (3 часа)						
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			09-13 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			16-20 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			16-20 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

Итог по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно- оздоровительная физическая культура (40 часов)						
Легкая атлетика (16 часов)						
7	Чем отличается ходьба от бега	1			23-27 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			23-27 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			30-04 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			30-04 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			07-11 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			07-11 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1			14-18 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
14	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			14-18 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			21-25 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			21-25 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

	ГТО. Бросок набивного мяча					
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			04-08 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
18	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			04-08 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
19	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			11-15 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
20	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			11-15 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			18-22 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
22	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			18-22 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		16				
Гимнастика (12 часов)						
23	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1			25-29 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
24	Учимся гимнастическим упражнениям	1			25-29 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
25	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			02-06 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

26	Акробатические упражнения, основные техники	1			02-06 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
27	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			09-13 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
28	Гимнастические упражнения с мячом	1			09-13 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
29	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			16-20 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
30	Гимнастические упражнения в прыжках	1			16-20 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
31	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1			23-27 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
32	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1			23-27 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			13.-17 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
34	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1			13-17 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		12				
Лыжная подготовка (12 часов)						
35	Переноска лыж к месту занятия	1			20-24 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
36	Строевые упражнения с лыжами в	1			20-24	Библиотека ЦОР

	руках				января	https://m.edsoo.ru/dca2e9
37	Упражнения в передвижении на лыжах	1			27-31 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
38	Упражнения в передвижении на лыжах	1			27-31 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			03-07 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			03-07 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
41	Техника ступающего шага во время передвижения	1			10-14 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
42	Техника ступающего шага во время передвижения	1			10-14 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			25-28 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
44	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1			25-28 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
45	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			03-07 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1			03- 07 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		12				
Подвижные и спортивные игры (16 часов)						
47	Считалки для подвижных игр	1			10-14 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			10-14 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
49	Обучение способам организации игровых площадок	1			17-21 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			17-21 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			31-04 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			31-04 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			7-11 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			7-11 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			14-18 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			14-18 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			21-25 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			21-25 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			28-02 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			28-02 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			05-08 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			05-08 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		16			12-16 мая	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная культура						
Подготовка к выполнению нормативных требований (4 часа)						
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			12-16 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			19-23 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			19-23 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			26-30 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		4				
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		
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)						
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			02-06 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2	Зарождение Олимпийских игр	1			02.-06 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
3	Современные Олимпийские игры	1			02-06 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		3				02.-06 сентября
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)						
4	Физическое развитие	1			09-13 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
5	Физические качества	1			16-20 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
6	Развитие координации движений	1			16-20 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1			23-27 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2 часа)						
8	Закаливание организма	1			23-27	Библиотека ЦОР

					сентября	https://m.edsoo.ru/dca2e9
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			30-04 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
Легкая атлетика (15 часов)						
10	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			30-04 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1			07-11 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1			07-11 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			14-18 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
14	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			14-18 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
15	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			21-25 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			21-25 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
17	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			04-08 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
18	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			04-08 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			11-15 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
20	Бег с поворотами и изменением направлений	1			11-15 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			18-22 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
22	Сложно координированные беговые упражнения	1			18-22 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
23	Сложно координированные беговые упражнения	1			25-29 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			25-29 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)						
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			02-06 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
26	Строевые упражнения и команды	1			02-06 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
27	Прыжковые упражнения	1			09-13 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
28	Гимнастическая разминка	1			09-13 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
29	Ходьба на гимнастической скамейке	1			16-20 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
30	Освоение правил и техники	1			16-20	Библиотека ЦОР

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				декабря	https://m.edsoo.ru/dca2e9
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			23-27 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			23-27 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1			13.-17 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			13-17 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
35	Танцевальные гимнастические движения	1			20-24 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			20-24 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		12				
Лыжная подготовка (12 часов)						
37	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			27-31 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			27-31 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
39	Спуск с горы в основной стойке	1			03-07 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
40	Спуск с горы в основной стойке	1			03-07 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
41	Подъем лесенкой	1			10-14 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
42	Подъем лесенкой	1			10-14 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
43	Спуски и подъёмы на лыжах	1			17-21 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
44	Спуски и подъёмы на лыжах	1			17-21 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
45	Торможение лыжными палками	1			25-28 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
46	Торможение лыжными палками	1			25-28 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
47	Торможение падением на бок	1			03-07 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			03- 07 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		12				
Подвижные игры (16 часов)						
49	Игры с приемами баскетбола	1			10-14 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

50	Игры с приемами баскетбола	1			10-14 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			17-21 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			17-21 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			31-04 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			31-04 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
55	Прием «волна» в баскетболе	1			7-11 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
56	Прием «волна» в баскетболе	1			7-11 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			14-18 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			14-18 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1			21-25 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1			21-25 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
61	Футбольный бильярд	1			28-02 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
62	Футбольный бильярд	1			28-02 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
63	Бросок ногой	1			05-08 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

64	Бросок ногой	1			05-08 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		16				12-16 мая
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (4 часа)						
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			12-16 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			12-16 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			19-23 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			19-23 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Ито по разделу		4				
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		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Физическая культура у древних народов	1			02-06 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2	История появления современного спорта	1			02.-06 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
3	Виды физических упражнений	1			02-06 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			09-13 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
5	Дозировка физических нагрузок	1			16-20 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			16-20 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
7	Закаливание организма под душем	1			23-27 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			23-27 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно- оздоровительная физическая культура						
Легкая атлетика (10 часов)						
9	Прыжок в длину с разбега	1			30-04 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			30-04 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
11	Броски набивного мяча	1			07-11 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			07-11 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
13	Челночный бег	1			14-18 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			14-18 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			21-25 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			21-25 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			04-08 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

	ГТО. Кросс на 2 км					
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			04-08 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		10				
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)						
19	Строевые команды и упражнения	1			11-15 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
20	Лазанье по канату	1			11-15 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1			18-22 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			18-22 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
23	Передвижения по гимнастической стенке	1			25-29 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			25-29 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
25	Прыжки через скакалку	1			02-06 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
26	Освоение правил и техники	1			02-06	Библиотека ЦОР

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				декабря	https://m.edsoo.ru/dca2e9
27	Ритмическая гимнастика	1			09-13 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			09-13 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			16-20 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1			16-20 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		12				
Лыжная подготовка (12 часов)						
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			23-27 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			23-27 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			13.-17 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			13-17 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			20-24 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
36	Повороты на лыжах способом	1			20-24	Библиотека ЦОР

	переступания в движении				января	https://m.edsoo.ru/dca2e9
37	Повороты на лыжах способом переступания	1			27-31 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
38	Повороты на лыжах способом переступания	1			27-31 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
39	Торможение на лыжах способом «пflug» при спуске с пологого склона	1			03-07 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
40	Торможение на лыжах способом «пflug» при спуске с пологого склона	1			03-07 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			10-14 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			10-14 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		12				
Плавание (4 часа)						
43	Правила поведения в бассейне	1			17-21 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			17-21 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
45	Правила дыхания в воде при плавании	1			25-28 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
46	Описание техники выполнения спортивных стилей плавания	1			25-28 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		4				
Подвижные и спортивные игры (12 часов)						
47	Подвижные игры с элементами	1			3-7 марта	Библиотека ЦОР

	спортивных игр: парашютисты, стрелки					https://m.edsoo.ru/dca2e9
48	Спортивная игра баскетбол	1			3-7 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
49	Спортивная игра баскетбол	1			10-14 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			10-14 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			17-21 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			17-21 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
53	Спортивная игра волейбол	1			31-04 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			31-04 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			7-11 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
56	Спортивная игра футбол	1			7-11 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
57	Спортивная игра футбол	1			14-18 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
58	Подвижные игры с приемами футбола	1			14-18 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		12				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (10 часов)						
59	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			21-25 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
60	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			21-25 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			28-02 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 м. Эстафеты	1			28-02 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 м. Эстафеты	1			05-08 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Эстафеты	1			05-08 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1			12-16 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	1			12-16 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча весом 150 г.	1			19-23 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10	1			19-23 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		10				
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		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Из истории развития физической культуры в России	1			02-06 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			02.-06 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			09-13 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			09-13 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			16-20 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			16-20 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			23-27 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
8	Закаливание организма	1			23-27 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно- оздоровительная физическая культура						
Легкая атлетика (10 часов)						
9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			30-04 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			30-04 сентября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			07-11 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			07-11 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			14-18 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			14-18 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
15	Беговые упражнения	1			21-25 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

16	Метание малого мяча на дальность	1			21-25 октября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			04-08 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			04-08 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		10				
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)						
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			11-15 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
20	Акробатическая комбинация	1			11-15 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
21	Акробатическая комбинация	1			18-22 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			18-22 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			25-29 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			25-29 ноября	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

25	Обучение опорному прыжку	1			02-06 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
26	Обучение опорному прыжку	1			02-06 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1			09-13 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			09-13 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			16-20 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			16-20 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		12				
Лыжная подготовка (12 часов)						
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			23-27 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			23-27 декабря	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1			13.-17 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

	подводящие упражнения					
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			13-17 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			20-24 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			20-24 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			27-31 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			27-31 января	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			03-07 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			03-07 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			10-14 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			10-14 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		12				

Плавание (4 часа)						
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			17-21 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			17-21 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
45	Правила дыхания в воде при плавании	1			25-28 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
46	Описание техники выполнения спортивных стилей плавания	1			25-28 февраля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		4				
Подвижные и спортивные игры (12 часов)						
47	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			3-7 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
48	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			3-7 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			10-14 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			10-14 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			17-21 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			17-21 марта	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
53	Упражнения из игры волейбол	1			31-04 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
54	Упражнения из игры волейбол	1			31-04	Библиотека ЦОР

					апреля	https://m.edsoo.ru/dca2e9
55	Упражнения из игры баскетбол	1			7-11 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
56	Упражнения из игры баскетбол	1			7-11 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
57	Упражнения из игры футбол	1			14-18 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
58	Упражнения из игры футбол	1			14-18 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итого по разделу		12				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (10 часов)						
59	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1			21-25 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
60	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1			21-25 апреля	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			28-02 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			28-02 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9

	ГТО. Бег 1000 м. Эстафеты					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 м. Эстафеты	1			05-08 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Эстафеты	1			05-08 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1			12-16 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	1			12-16 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча весом 150 г.	1			19-23 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10	1			19-23 мая	Библиотека ЦОР https://m.edsoo.ru/dca2e9
Итог по разделу		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

