

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

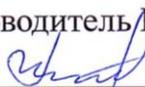
**Министерство образования Белгородской области**

**Управление образования администрации Вейделевского района**

**Николаевская средняя школа**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО



Мысливец Г.И.

Протокол № 6 от «28» июня  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

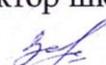


Веревкина О.Н.

«30» июня 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы



Зарудняя Е.А.

Приказ № 63/48 от «1»  
сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3696557)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Николаевка 2023год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение

обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

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

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программы наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные

организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения достигается на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и переовдого педагогического опыта.

ОбщееОбщее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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 поочерёдно 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**

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личность.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные

универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в 1 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия :**

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

**Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные технологические действия :**

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия :**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

#### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в **3 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

#### **Познавательные универсальные технологические действия :**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
- вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

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

#### **Регулятивные универсальные технологические 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 по правилам живых игр;
- Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

К завершению обучения в 4 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

#### **Познавательные универсальные технологические действия :**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К окончанию обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;

- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бежать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

К завершению обучения во **2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приведем основные теоретические положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;
- дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- – Выполните упражнения по развитию физического материала.

## **3 КЛАСС**

К завершению обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
- Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

#### **4 КЛАСС**

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить 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 наружной систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведение опорного прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- начало движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

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

|  |  |    |   |   |                           |
|--|--|----|---|---|---------------------------|
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 18 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2  | Лыжная подготовка  | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3  | Легкая атлетика  | 18 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                  | 19 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 67 |   |   |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |   |                           |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 26 |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 99 | 0 | 0 |                           |

## 2 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|   |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1   | Знания о физической культуре              | 3                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу  |   | 3                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1   | Физическое развитие и его измерение       | 9                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу  |   | 9                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                           |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1   | Занятия по укреплению здоровья            | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2   | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу  |   | 3                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1   | Гимнастика с основами акробатики          | 14               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2   | Лыжная подготовка                         | 12               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |

|  |  |     |   |   |                           |
|--|--|-----|---|---|---------------------------|
| 2.3  | Легкая атлетика  | 14  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4  | Подвижные игры   | 19  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 59  |   |   |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |     |   |   |                           |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 28  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 102 | 0 | 0 |                           |

### 3 КЛАСС

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

|  |  |     |   |   |                           |
|--|--|-----|---|---|---------------------------|
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 18  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 16  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 14  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4  | Плавательная подготовка                                      | 0   |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.5  | Подвижные и спортивные игры                                  | 18  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 66  |   |   |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |     |   |   |                           |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 28  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 102 | 0 | 0 |                           |

## 4 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|   |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1   | Знания о физической культуре  | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу  |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1   | Самостоятельная физическая подготовка   | 3                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2   | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу  |   | 5                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                           |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |  |
| 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                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |  |

|  |  |     |   |   |                           |
|--|--|-----|---|---|---------------------------|
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 18  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 13  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 14  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4  | Плавательная подготовка                                      | 0   |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.5  | Подвижные и спортивные игры                                  | 20  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 65  |   |   |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |     |   |   |                           |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 28  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 102 | 0 | 0 |                           |



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|       |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |  |
| 1     | Что такое физическая культура                                       | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 2     | Современные физические упражнения                                   | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 3     | Режим дня и правила его составления и соблюдения                    | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 4     | Личная гигиена и гигиенические процедуры                            | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 5     | Осанка человека. Упражнения для осанки                              | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 6     | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 7     | Правила поведения на уроках физической культуры                     | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| 8  | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики                               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9  | Исходные положения в физических упражнениях                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом  | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |   |   |  |  |  |                                  |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |   |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках                 | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа                  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке                   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами       | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках                | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках                | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    |  |   |  |  |  | ввода1                     |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Упражнения в передвижении на лыжах                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Обучение равномерному бегу в   | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    | колонне по одному с разной скоростью передвижения                                  |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами                               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации                               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |  |   |  |  |  |                                  |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |  |   |  |  |  | ввода1                           |
| 55 | Считалки для подвижных игр                             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»           | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»           | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Разучивание подвижной игры                            | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    | «Пингвины с мячом»   |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    | положения лежа на спине. Подвижные игры  |   |  |  |  |                            |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса   | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|                                     |  |    |   |   |  |                            |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|----------------------------|
|                                     | ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры  |    |   |   |  | ввода1                     |
| 95                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 96                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры            | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 97                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры            | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 98                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО            | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 99                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО            | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 99 | 0 | 0 |  |                            |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |  |
| 1     | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 2     | Зарождение Олимпийских игр                             | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 3     | Современные Олимпийские игры                           | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 4     | Физическое развитие                                    | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 5     | Физические качества                                    | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 6     | Сила как физическое качество                           | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 7     | Быстрота как физическое качество                       | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 8     | Выносливость как физическое                            | 1                |                    |                     |               | Поле для                                     |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
|    | качество  |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 9  | Гибкость как физическое качество                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Развитие координации движений                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Развитие координации движений                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Дневник наблюдений по физической культуре           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Закаливание организма                               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Утренняя зарядка                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Составление комплекса утренней зарядки              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Строевые упражнения и команды                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |                                       |   |  |  |  |                                  |
|----|---------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |                                       |   |  |  |  | ввода1                           |
| 18 | Строевые упражнения и команды         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 19 | Прыжковые упражнения                  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 20 | Прыжковые упражнения                  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 21 | Гимнастическая разминка               | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 22 | Ходьба на гимнастической скамейке     | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке     | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 24 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом     | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 27 | Упражнения с гимнастическим мячом                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Танцевальные гимнастические движения                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Спуск с горы в основной стойке                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Спуск с горы в основной стойке                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Подъем лесенкой                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Подъем лесенкой                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Спуски и подъёмы на лыжах                           | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |  |   |  |  |  |                                  |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |  |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 37 | Спуски и подъёмы на лыжах                      | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 38 | Торможение лыжными палками                     | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 39 | Торможение лыжными палками                     | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 40 | Торможение падением на бок                     | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 41 | Торможение падением на бок                     | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 42 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 43 | Броски мяча в неподвижную мишень               | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 44 | Броски мяча в неподвижную мишень               | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 45 | Сложно координированные прыжковые упражнения   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
|    |   |   |  |  |  | ввода1                     |
| 46 | Сложно координированные прыжковые упражнения  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Прыжок в высоту с прямого разбега   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Прыжок в высоту с прямого разбега   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Бег с поворотами и изменением направлений   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Бег с поворотами и изменением направлений   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Сложно координированные беговые упражнения  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| 55 | Сложно координированные беговые упражнения   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Подвижные игры с приемами спортивных игр     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Игры с приемами баскетбола                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Игры с приемами баскетбола                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Прием «волна» в баскетболе                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Прием «волна» в баскетболе                   | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |                                       |   |  |  |  |                                  |
|----|---------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |                                       |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 65 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 66 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 67 | Гонка мячей и слалом с мячом          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 68 | Гонка мячей и слалом с мячом          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 69 | Футбольный бильярд                    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 70 | Футбольный бильярд                    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 71 | Бросок ногой                          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 72 | Бросок ногой                          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 73 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    |  |   |  |  |  | ввода1                     |
| 74 | Подвижные игры на развитие равновесия  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Освоение правил и техники  | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    | выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры   |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    | низкой перекладине 90см. Эстафеты  |   |  |  |  |                            |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|     |   |   |  |  |  |                            |
|-----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 95  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 96  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 97  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 98  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 99  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 101 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 102 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|                                     |     |   |   |  |
|-------------------------------------|-----|---|---|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |  |
|-------------------------------------|-----|---|---|--|

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |  |
| 1     | Физическая культура у древних народов                                      | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 2     | История появления современного спорта                                      | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 3     | Виды физических упражнений   | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 4     | Измерение пульса на занятиях физической культурой                          | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 5     | Дозировка физических нагрузок  | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 6     | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 7     | Закаливание организма под душем  | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 8     | Дыхательная и зрительная гимнастика  | 1                |                    |                     |               | Поле для                                     |

|    |   |   |  |  |  |                                  |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |   |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 9  | Строевые команды и упражнения           | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 10 | Строевые команды и упражнения           | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 11 | Лазанье по канату                       | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 12 | Лазанье по канату                       | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 13 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 14 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 15 | Передвижения по гимнастической стенке   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 16 | Передвижения по гимнастической стенке   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 17 | Прыжки через скакалку                   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|    |  |   |  |  |  |                                  |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |  |   |  |  |  | ввода1                           |
| 18 | Прыжки через скакалку                      | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 19 | Ритмическая гимнастика                     | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 20 | Ритмическая гимнастика                     | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 21 | Танцевальные упражнения из танца<br>галоп  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 22 | Танцевальные упражнения из танца<br>галоп  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 23 | Танцевальные упражнения из танца<br>полька | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 24 | Танцевальные упражнения из танца<br>полька | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 25 | Прыжок в длину с разбега                   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 26 | Прыжок в длину с разбега                   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| 27 | Броски набивного мяча                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Броски набивного мяча                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Челночный бег  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Челночный бег  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Бег с ускорением на короткую дистанцию               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Бег с ускорением на короткую дистанцию               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Беговые упражнения с координационной сложностью      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Беговые упражнения с координационной сложностью      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Передвижение на лыжах                                | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    | одновременным двухшажным ходом                                   |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания в движении               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания в движении               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Повороты на лыжах способом переступания                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением          | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
|    |   |   |  |  |  | ввода1                     |
| 46 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Упражнения в лазании по канату в три приёма.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 55 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, бег с равномерной скоростью  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий, с максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Спортивная игра баскетбол   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Спортивная игра баскетбол   | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    |  |   |  |  |  | ввода1                     |
| 63 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Подвижные игры с приемами баскетбола   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Подвижные игры с приемами баскетбола   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Спортивная игра волейбол   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Спортивная игра волейбол   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 71 | Спортивная игра футбол   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| 72 | Спортивная игра футбол   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Подвижные игры с приемами футбола  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 74 | Подвижные игры с приемами футбола  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени                               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Освоение правил и техники  | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    | выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения   |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса   | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|     |  |   |  |  |  |                            |
|-----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|     | ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры  |   |  |  |  | ввода1                     |
| 95  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 96  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 97  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 98  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 99  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 101 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|                                     |   |     |   |   |  |                            |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|----------------------------|
| 102                                 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1   |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 | 0 | 0 |  |                            |

## 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |  |
| 1     | Из истории развития физической культуры в России                                       | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 2     | Из истории развития национальных видов спорта  | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 3     | Самостоятельная физическая подготовка  | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 4     | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                      | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 5     | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 6     | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры                             | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 7     | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры                                 | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 8     | Упражнения для профилактики  | 1                |                    |                     |               | Поле для                                     |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    | нарушения осанки и снижения массы тела   |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 9  | Закаливание организма  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Акробатическая комбинация  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Акробатическая комбинация  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Обучение опорному прыжку   | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |  |   |  |  |  |                                  |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |  |   |  |  |  | ввода1                           |
| 18 | Обучение опорному прыжку                             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 19 | Упражнения на гимнастической<br>перекладине          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 20 | Упражнения на гимнастической<br>перекладине          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 21 | Висы и упоры на низкой<br>гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 22 | Танцевальные упражнения «Летка-<br>енка»             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 23 | Танцевальные упражнения «Летка-<br>енка»             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 24 | Предупреждение травм на занятиях<br>лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 25 | Упражнения в прыжках в высоту с<br>разбега           | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 26 | Упражнения в прыжках в высоту с<br>разбега           | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 27 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Беговые упражнения  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Беговые упражнения  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Метание малого мяча на дальность  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Метание малого мяча на дальность  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Передвижение на лыжах   | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |  |   |  |  |  |                                  |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------------|
|    | одновременным одношажным ходом:<br>подводящие упражнения                                   |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 37 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом:<br>подводящие упражнения          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 38 | Имитационные упражнения в<br>передвижении на лыжах   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 39 | Имитационные упражнения в<br>передвижении на лыжах   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 40 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом с<br>небольшого склона             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 41 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом с<br>небольшого склона             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 42 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом с<br>небольшого склона             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 43 | Передвижение одношажным<br>одновременным ходом по фазам<br>движения и в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 44 | Передвижение одношажным<br>одновременным ходом по фазам<br>движения и в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 45 | Упражнения в передвижении на лыжах<br>одновременным одношажным ходом.                      | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|    |  |   |  |  |  |                                  |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------------|
|    | Спуски с небольших склонов.  |   |  |  |  | ввода1                           |
| 46 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.<br>Спуски с пологих склонов   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 47 | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 48 | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 49 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 50 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 51 | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 52 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 53 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Метание малого мяча на дальность и точность стоя на месте.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. "Русская лапта"         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху и снизу, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. "Русская лапта" | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 60 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Упражнения из игры волейбол                                       | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |  |   |  |  |  |                                  |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |  |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 70 | Упражнения из игры волейбол  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 71 | Упражнения из игры баскетбол   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 72 | Упражнения из игры баскетбол   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 73 | Упражнения из игры футбол  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 74 | Упражнения из игры футбол  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 75 | Правила выполнения спортивных<br>нормативов 3 ступени                                    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 76 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и<br>ЗОЖ. ГТО в наше время                                | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 77 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса<br>ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 78 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса                              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    | ГТО. Бег на 30м. Эстафеты  |   |  |  |  | ввода1                     |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Освоение правил и техники  | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    | выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса   | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    | ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты   |   |  |  |  | ввода1                     |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|                                     |   |     |   |   |  |                            |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|----------------------------|
| 100                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры                              | 1   |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 101                                 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1   |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 102                                 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1   |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 | 0 | 0 |  |                            |



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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И.,

Москва, «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И.,

Москва, «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/для://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

