

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Департамент образования Администрации городского округа Самара**

**МБОУ Школа № 8 г.о. Самара**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
учителей  
начальных классов  
\_\_\_\_\_Прошина А.М.  
Протокол № 1  
от «26» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам.директора по НМР  
\_\_\_\_\_Гнутова О.А.  
«28» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ  
Школы № 8 г.о. Самара  
\_\_\_\_\_Сажнов А.М.  
Приказ № 215/ОД  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4290738)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Самара 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит

удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

### Лыжная подготовка

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

### Лёгкая атлетика

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

### Подвижные игры

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

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **3 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лёгкая атлетика



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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

### **4 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

### Подвижные и спортивные игры

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

### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

**Познавательные** универсальные учебные действия:

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

**Коммуникативные** универсальные учебные действия:

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

**Регулятивные** универсальные учебные действия:

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

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

**Познавательные** универсальные учебные действия:

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

**Коммуникативные** универсальные учебные действия:

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

**Регулятивные** универсальные учебные действия:

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

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

### **Познавательные** универсальные учебные действия:

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

### **Коммуникативные** универсальные учебные действия:

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

### **Регулятивные** универсальные учебные действия:

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1 КЛАСС**

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

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

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

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

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

## **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;



- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

### 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	0	0	Презентация
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Презентация
1.2	Осанка человека	1	0	0	Презентация
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	Презентация
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	Презентация

2.3	Легкая атлетика	18	0	0	Презентация
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	Презентация
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	Презентация
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	0	0	Презентация
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	Презентация
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Презентация
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	Презентация
Итого по разделу		3			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Презентация
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	Презентация
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	Презентация
2.4	Подвижные игры	19	0	0	Презентация
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	0	Презентация
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Презентация
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемы х на уроках	1			Презентация
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Презентация
2.3	Физическая нагрузка	2			Презентация
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					

1.1	Закаливание организма	1	0	0	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	Презентация
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	Презентация
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	Презентация
2.4	Плавательная подготовка	12	0	0	Презентация
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	Презентация
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	0	Презентация



Итого по разделу	28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	1	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	0	0	Презентация
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	Презентация
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	Презентация
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	0	0	Презентация
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Презентация
2.2	Легкая атлетика	9	0	0	Презентация
2.3	Лыжная подготовка	4	0	0	Презентация
2.4	Плавательная подготовка	4	0	0	Презентация
Итого по разделу		31			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	1	Презентация

Итого по разделу	28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	1	

## 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	0	0	Презентация
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Презентация
1.2	Осанка человека	1	0	0	Презентация
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Презентация

Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	Презентация
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	Презентация
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	Презентация
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	Презентация
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	Презентация
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	0	0	Презентация
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	Презентация
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Презентация
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	Презентация
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Презентация
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	Презентация
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	Презентация
2.4	Подвижные игры	19	0	0	Презентация
Итого по разделу		59			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	0	Презентация
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	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	0	0	Презентация
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	Презентация



2.2	Легкая атлетика	10	0	0	Презентация
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	Презентация
2.4	Плавательная подготовка	12	0	0	Презентация
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	Презентация
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	0	Презентация
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	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	0	0	Презентация
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	Презентация
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	Презентация
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	0	0	Презентация
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Презентация
2.2	Легкая атлетика	9	0	0	Презентация

2.3	Лыжная подготовка	4	0	0	Презентация
2.4	Плавательная подготовка	4	0	0	Презентация
Итого по разделу		31			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	1	Презентация
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	1	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	0	0	Презентация
2	Современные физические упражнения	1	0	0	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	Презентация
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	Презентация
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	Презентация
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	Презентация
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	Презентация
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	Презентация
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	Презентация
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	Презентация
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	Презентация
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	Презентация

13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	Презентация
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	Презентация
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	Презентация
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	Презентация
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	Презентация
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	Презентация
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	Презентация
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	Презентация
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	Презентация
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	Презентация
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	Презентация
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	Презентация
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	Презентация
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	Презентация
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	Презентация
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	Презентация
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	Презентация
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	Презентация

31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	Презентация
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	Презентация
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	Презентация
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	Презентация
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	Презентация
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	Презентация
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	Презентация
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	Презентация
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	Презентация
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	Презентация
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	Презентация
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	Презентация
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	Презентация
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	Презентация

45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	Презентация
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	Презентация
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	Презентация
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	Презентация
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	Презентация
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	Презентация
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	Презентация
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	Презентация
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	Презентация
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	Презентация
55	Считалки для подвижных игр	1	0	0	Презентация
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	Презентация
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	Презентация
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	Презентация

59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	Презентация
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	Презентация
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	Презентация
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	Презентация
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	Презентация
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	Презентация
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	Презентация
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	Презентация
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	Презентация
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	Презентация
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	Презентация
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	Презентация
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	Презентация



72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	Презентация
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	Презентация
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	Презентация
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	Презентация
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	Презентация

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	1	0	0	Презентация

	с места толчком двумя ногами. Подвижные игры				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	Презентация

98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	Презентация
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	Презентация
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	Презентация
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	Презентация
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0	Презентация
4	Физическое развитие	1	0	0	Презентация
5	Физические качества	1	0	0	Презентация
6	Сила как физическое качество	1	0	0	Презентация
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0	Презентация
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0	Презентация
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0	Презентация
10	Развитие координации движений	1	0	0	Презентация
11	Развитие координации движений	1	0	0	Презентация
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	Презентация
13	Закаливание организма	1	0	0	Презентация
14	Утренняя зарядка	1	0	0	Презентация
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	Презентация
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	Презентация
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0	Презентация

18	Строевые упражнения и команды	1	0	0	Презентация
19	Прыжковые упражнения	1	0	0	Презентация
20	Прыжковые упражнения	1	0	0	Презентация
21	Гимнастическая разминка	1	0	0	Презентация
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	Презентация
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	Презентация
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	Презентация
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	Презентация
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	Презентация
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	Презентация
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	Презентация
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	Презентация
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	Презентация
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	Презентация
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	Презентация
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	Презентация
34	Подъем лесенкой	1	0	0	Презентация
35	Подъем лесенкой	1	0	0	Презентация
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	Презентация
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	Презентация
38	Торможение лыжными палками	1	0	0	Презентация
39	Торможение лыжными палками	1	0	0	Презентация
40	Торможение падением на бок	1	0	0	Презентация

41	Торможение падением на бок	1	0	0	Презентация
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	Презентация
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	Презентация
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	Презентация
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	Презентация
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	Презентация
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	Презентация
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	Презентация
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	Презентация
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	Презентация
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	Презентация
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	Презентация
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	Презентация
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	Презентация

55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	Презентация
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	Презентация
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	Презентация
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	Презентация
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	Презентация
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	Презентация
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	Презентация
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	Презентация
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	Презентация
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	Презентация
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	Презентация
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	Презентация
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	Презентация
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	Презентация
69	Футбольный бильярд	1	0	0	Презентация
70	Футбольный бильярд	1	0	0	Презентация
71	Бросок ногой	1	0	0	Презентация
72	Бросок ногой	1	0	0	Презентация
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	Презентация
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	Презентация



75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	Презентация
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	Презентация
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	Презентация
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	Презентация
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	Презентация
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	Презентация
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	Презентация

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	Презентация
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	0	0	Презентация
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	0	0	Презентация
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	Презентация
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	Презентация
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1	0	0	Презентация

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	Презентация
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	Презентация
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	Презентация

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	Презентация
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	Презентация
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0	Презентация
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	Презентация
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	Презентация
2	История появления современного спорта	1	0	0	Презентация
3	Виды физических упражнений	1	0	0	Презентация
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	Презентация
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	Презентация
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	Презентация
7	Закаливание организма под душем	1	0	0	Презентация
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Презентация
9	Строевые команды и упражнения	1	0	0	Презентация
10	Строевые команды и упражнения	1	0	0	Презентация
11	Лазанье по канату	1	0	0	Презентация
12	Лазанье по канату	1	0	0	Презентация
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	Презентация
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	Презентация
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	Презентация
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	Презентация

17	Прыжки через скакалку	1	0	0	Презентация
18	Прыжки через скакалку	1	0	0	Презентация
19	Ритмическая гимнастика	1	0	0	Презентация
20	Ритмическая гимнастика	1	0	0	Презентация
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	Презентация
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	Презентация
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	Презентация
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	Презентация
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	Презентация
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	Презентация
27	Броски набивного мяча	1	0	0	Презентация
28	Броски набивного мяча	1	0	0	Презентация
29	Челночный бег	1	0	0	Презентация
30	Челночный бег	1	0	0	Презентация
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	Презентация
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	Презентация
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	Презентация
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	Презентация

35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	Презентация
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	Презентация
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	Презентация
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	Презентация
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	Презентация
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	Презентация
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	Презентация
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	Презентация
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	Презентация
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	Презентация
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	ЦОК
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	Презентация
47	Правила поведения в бассейне	1	0	0	Презентация
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	Презентация

49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	ЦОК
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	РЭШ
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	0	Презентация
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	0	Презентация
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0	Презентация
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0	ЦОК
55	Упражнения в плавании брассом	1	0	0	РЭШ
56	Упражнения в плавании брассом	1	0	0	Презентация
57	Упражнения в плавании дельфином	1	0	0	Презентация
58	Упражнения в плавании дельфином	1	0	0	Презентация
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	Презентация
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	ЦОК
61	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	ЦОК
62	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	ЦОК
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	Презентация
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	Презентация
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	Презентация



66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	Презентация
67	Спортивная игра волейбол	1	0	0	РЭШ
68	Спортивная игра волейбол	1	0	0	РЭШ
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	ЦОК
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	Презентация
71	Спортивная игра футбол	1	0	0	Презентация
72	Спортивная игра футбол	1	0	0	Презентация
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	Презентация
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	Презентация
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0	Презентация
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	Презентация
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	Презентация
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	Презентация
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	Презентация
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	Презентация

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	Презентация
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	Презентация
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	Презентация
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	Презентация
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	0	0	Презентация
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	0	0	Презентация
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	Презентация
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1	0	0	Презентация

	из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	Презентация
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	Презентация
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	Презентация

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	Презентация
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	Презентация
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	1	Презентация
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	Презентация

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	1	1	
-------------------------------------	-----	---	---	--

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	Презентация
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	Презентация
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	Презентация
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	Презентация
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	Презентация
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0	Презентация
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0	Презентация
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	Презентация
9	Закаливание организма	1	0	0	Презентация
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	Презентация

11	Акробатическая комбинация	1	0	0	Презентация
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	Презентация
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	Презентация
14	Обучение опорному прыжку	1	0	0	Презентация
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	Презентация
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	Презентация
17	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	Презентация
18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	Презентация
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	Презентация
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	Презентация
21	Беговые упражнения	1	0	0	Презентация
22	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	Презентация
23	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	Презентация
24	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	Презентация
25	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	Презентация

26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	Презентация
27	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	Презентация
28	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	Презентация
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	Презентация
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	Презентация
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	Презентация
32	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	Презентация
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	Презентация
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	Презентация
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	Презентация
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	Презентация



37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	Презентация
38	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	Презентация
39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	Презентация
40	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	Презентация
41	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	Презентация
42	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	Презентация
43	Упражнения из игры футбол	1	0	0	Презентация
44	Упражнения из игры футбол	1	0	0	Презентация
45	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0	Презентация
46	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	Презентация
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	Презентация
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	Презентация
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	Презентация
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	Презентация

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	Презентация
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	Презентация
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	Презентация
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	Презентация
55	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	0	0	Презентация
56	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	0	0	Презентация
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	Презентация

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	Презентация
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	Презентация
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	Презентация
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	0	1	Презентация

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	Презентация
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	Презентация
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	Презентация
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	Презентация
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	1	

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

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

презентации к урокам

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

[https://edsoo.ru/Primernaya\\_rabochaya\\_programma\\_nachalnogo\\_obschego\\_obrazovaniya\\_predmeta\\_Fizicheskaya\\_kultura\\_proekt\\_.htm](https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_nachalnogo_obschego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_proekt_.htm)

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ