

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Администрация Советского городского округа

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №10 с. Солдато-Александровского Советского района"

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания МО учителей
физической культуры и ОБЖ №1
от 31.08.2023г.

Руководитель МО учителей
физической культуры и ОБЖ
_____ М.Н. Труш

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВ
_____ О.Г. Плотникова
31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ №10
с. Солдато-Александровского
_____ Т.В. Федорова
Приказ № 185-уп от 31.08.2023

**Поурочное планирование к
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
(ID 430116)**

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов**

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения

физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся,

физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 408 часов: в 1 классе – 102 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.

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.

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.

Подвижные и спортивные игры

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.

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:

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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:

- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	www.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www.edu.ru
1.2	Осанка человека	1	0	1	www.schol.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	25	0	25	www.edu.ru
2.2	Подвижные и спортивные игры	33	0	33	www.schol.edu.ru

2.3	Гимнастика	17	0	17	https://uchi.ru
Итого по разделу		75			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	0	22	www.edu.ru
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	www.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	6	www.edu.ru
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2	0	2	www.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	www.schol.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	0	21	www.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	www.schol.edu.ru

2.3	Подвижные игры	36	0	36	https://uchi.ru
Итого по разделу		72			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	0	18	www.edu.ru
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2	0	2	www.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	2	0	2	www.schol.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://uchi.ru
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.schol.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	0	21	www.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	www.schol.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	38	0	38	www.edu.ru

Итого по разделу		74			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	0	18	www.edu.ru
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	www.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	www.schol.edu.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	www.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1	0	1	www.schol.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	0	21	www.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	www.schol.edu.ru

2.3	Подвижные и спортивные игры	38	0	38	https://youtu.be/L3h4slJtt8c
Итого по разделу		74			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	20	https://youtu.be/rf2ki52zTF8
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, пятках. Бег с ускорением. Игра «Совушка».	1	0	0		www.edu.ru
2	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением (до 30м). Игра «Вызов номеров».	1	0	1		www.schol.edu.ru
3	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением (до 20 м). Игра «Вызов номеров».	1	0	1		https://uchi.ru
4	Твой организм. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1		www.edu.ru
5	Основные части тела человека. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1		www.schol.edu.ru
6	Основные внутренние органы. Челночный бег 3x10. Игра «Вызов номеров»	1	0	1		https://uchi.ru
7	Скелет. Инструктаж по ТБ. Виды прыжков. Игра «Зайцы в огороде»	1	0	1		www.edu.ru
8	Мышцы. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1	0	1		www.schol.edu.ru

9	Осанка.Прыжок в длину с места. Игра«Лисы и куры».	1	0	1	https://uchi.ru
10	Инструктаж по ТБ. Метание м\мяча в цель. Игра "Попади в цель".	1	0	1	www.edu.ru
11	Метание м\мяча в цель и на дальность. Игра«Попади в цель».	1	0	1	www.schol.edu.ru
12	Метание м\мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1	https://uchi.ru
13	Бег по пересеч. местности Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 мин. Игра«Пятнашки»	1	0	1	www.edu.ru
14	Чередование бега и ходьбы 3 мин. Игра«Горелки»	1	0	1	www.schol.edu.ru
15	Равномерный бег 3 мин. Игра«Горелки»	1	0	1	https://uchi.ru
16	Игра«Третий лишний»	1	0	1	www.edu.ru
17	Упражнения на улучшение осанки.Равномерный бег 3 мин.	1	0	1	www.schol.edu.ru
18	Чередование бега и ходьбы 6 мин. Игра«Совушка»	1	0	1	https://uchi.ru
19	Равномерный бег 4 мин. Игра «Совушка»	1	0	1	www.edu.ru
20	Бег по пересеченной местности 4 мин. Игра«Удочка»	1	0	1	www.schol.edu.ru
21	Вводный контроль: тесты- загадки (3 мин.) Бег 4 мин.	1	0	1	https://uchi.ru
22	Бег по пересеченной местности 5 мин. Игра«Гуси-лебеди»	1	0	1	www.edu.ru
23	Бег по пересеченной местности 5 мин.	1	0	1	www.schol.edu.ru

	Игра«Гуси-лебеди» 1					
24	Начинаем игру"Проверь себя".Инструктаж по ТБ № 7. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	1	0	1		https://uchi.ru
25	Сердце и кровеносные сосуды.Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru
26	Органы чувств. Игра «Охотники и утки». Эстафеты.	1	0	1		www.schol.edu.ru
27	Личная гигиена. Игры«Класс, смирно!», «Охотники и утки». Эстафеты.	1	0	1		https://uchi.ru
28	Закаливание.Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	0	1		www.edu.ru
29	Мозг и нервная система.Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	0	1		www.schol.edu.ru
30	Органы дыхания.Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	0	1		https://uchi.ru
31	Органы пищеварения. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru
32	Пища и питательные вещества.Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	0	1		www.schol.edu.ru
33	Вода и питьевой режим.Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	0	1		https://uchi.ru
34	Тренировка ума и характера.Игры «Капитаны»,«Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru
35	Игры «Капитаны»,«Попрыгунчики-	1	0	1		www.schol.edu.ru

	воробушки». Эстафеты.					
36	Тренировка ума и характера. Игры «Пятнашки», «Два Мороза».	1	0	1		https://uchi.ru
37	Спортивная одежда и обувь Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru
38	Самоконтроль. Эстафеты. Игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки».	1	0	1		www.schol.edu.ru
39	Игры «День и ночь», Эстафеты.	1	0	1		https://uchi.ru
40	Эстафеты. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	0	1		www.edu.ru
41	Первая помощь при травмах. Эстафеты. Игры «Зайцы в огороде».	1	0	1		www.schol.edu.ru
42	Эстафеты.	1	0	1		https://uchi.ru
43	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	0	1		www.edu.ru
44	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1	0	1		www.schol.edu.ru
45	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай»	1	0	1		https://uchi.ru
46	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	0	1		www.edu.ru
47	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	0	1		www.schol.edu.ru
48	Игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча снизу на месте.	1	0	1		https://uchi.ru
49	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1	0	1		www.edu.ru
50	Игра «Мяч соседу».	1	0	1		www.schol.edu.ru

51	Инструктаж по ТБ. Эстафеты с мячами.	1	0	1	https://uchi.ru
52	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	www.edu.ru
53	Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте в щит	1	0	1	www.schol.edu.ru
54	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Передал – садись».	1	0	1	https://uchi.ru
55	Считалки для подвижных игр. Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	0	1	www.edu.ru
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	www.schol.edu.ru
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо».	1	0	1	https://uchi.ru
58	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты	1	0	1	www.edu.ru
59	Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	1	0	1	www.schol.edu.ru
60	Самостоятельная организация. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка».	1	0	1	https://uchi.ru
61	Вода и питьевой режим. Акробатика. Игра «Совушка».	1	0	1	www.edu.ru
62	Группировка. Стойка на лопатках. Игра «День и ночь»	1	0	1	www.schol.edu.ru
63	Мост из положения лежа на спине.	1	0	1	https://uchi.ru

64	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, упражнения в равновесии. Игра «Змейка». 1	1	0	1	www.edu.ru
65	Ходьба на носках по гимнаст. скамейке. Игра «Змейка».	1	0	1	www.schol.edu.ru
66	Ходьба через препятствия по гимнастической скамейке	1	0	1	https://uchi.ru
67	Строевые упражнения. Перешагивание через мячи. Игра«Западня».	1	0	1	www.edu.ru
68	Равновесие. Строевые упражнения. Игра«Западня».	1	0	1	www.schol.edu.ru
69	Инструктаж по ТБ.Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0	1	https://uchi.ru
70	Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0	1	www.edu.ru
71	Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».	1	0	1	www.schol.edu.ru
72	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Светофор».	1	0	1	https://uchi.ru
73	Перелезание через коня. Игра «Три движения».	1	0	1	www.edu.ru
74	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	www.schol.edu.ru
75	Эстафеты с мячами.Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	0	1	https://uchi.ru
76	Эстафеты с мячами.Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	0	1	www.edu.ru

77	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Не давай мяча водящему».	1	0	1	www.schol.edu.ru
78	Инструктаж по ТБ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	0	1	https://uchi.ru
79	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	www.edu.ru
80	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	1	www.schol.edu.ru
81	Прием и передача мяча. Техника безопасности игра в волейбол. Прием и передача мяча.	1	0	1	https://uchi.ru
82	Подвижные игра "Охотники и утки". Прием и передача мяча.	1	0	1	www.edu.ru
83	Нижняя прямая подача..Игра "Лапта через сетку".	1	0	1	www.schol.edu.ru
84	Нижняя прямая подачаа. Эстафеты с волейбольным мячом.	1	0	1	https://uchi.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы, бега (3мин.). Игра «Пятнашки».	1	0	1	www.edu.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижная игра "Салки".	1	0	1	www.schol.edu.ru
87	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://uchi.ru

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра "Вызов номеров"	1	0	1	www.edu.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра "Лисьи куры".	1	0	1	www.schol.edu.ru
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	https://uchi.ru
91	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	www.edu.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	www.schol.edu.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	https://uchi.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры с мячом.	1	0	1	www.edu.ru
95	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	www.edu.ru

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры с мячом					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		www.schol.edu.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://uchi.ru
98	Основные правила и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Беговые упражнения. Бег 30м и 60м.	1	0	1		www.edu.ru
99	Прыжки на скакалке на результат. Игры в подвижные игры.	1	0	1		www.schol.edu.ru
100	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Воробьи и вороны».	1	0	1		https://uchi.ru
101	Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru
102	Итоговая игра "Твои физические способности".	1	0	1		www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	0	1		www.edu.ru
2	Ходьба. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1	0	1		www.schol.edu.ru
3	Современные Олимпийские игры. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Ходьба Бег 60 м.	1	0	1		https://uchi.ru
4	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.edu.ru
5	Входной контроль. Подтягивания. Прыжки в длину с места.	1	0	1		www.schol.edu.ru
6	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://uchi.ru
7	Что такое физическая культура. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.edu.ru
8	Твой организм. Челночный бег 3x10. Метания мяча в цель.	1	0	1		www.schol.edu.ru
9	Основные части тела человека. Метания мяча. в цель. Подвижная игра с	1	0	1		https://uchi.ru

	элементами легкой атлетики.					
10	Основные внутренние органы.Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Прыжки через скакалку.	1	0	1		www.edu.ru
11	Скелет.Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.schol.edu.ru
12	Мышцы.Ходьба и медленный бег.Челночный бег 3х10.	1	0	1		https://uchi.ru
13	Осанка.Метание набивного мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.edu.ru
14	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 200м,400м.	1	0	1		www.schol.edu.ru
15	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://uchi.ru
16	Начинаем игру "Проверь себя".Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru
17	Сердце и кровеносные сосуды.Строевые упражнения и команды.Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву»..	1	0	1		www.schol.edu.ru
18	Органы чувств.Эстафеты.Передачи и ловли мяча на месте.	1	0	1		https://uchi.ru
19	Личная гигиена.Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	0	1		www.edu.ru
20	Ведение мяча на месте.	1	0	1		www.schol.edu.ru

	Эстафеты.Закаливание.					
21	Мозг и нервная система.Подвижная игра «Пингвин».Ведение мяча на месте.	1	0	1		https://uchi.ru
22	Органы дыхания.Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru
23	Органы пищеварения.Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		www.schol.edu.ru
24	Пища и питательные веществаЭстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		https://uchi.ru
25	Вода и питьевой режим.Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра "Метко в цель".	1	0	1		www.edu.ru
26	Тренировка ума и характера.Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	0	1		www.edu.ru
27	Спортивная одежда и обувь.Наклоны туловища из положения сидя.. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	0	1		www.schol.edu.ru
28	Самоконтроль.Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.	1	0	1		https://uchi.ru
29	Первая помощь при травмах.Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1	0	1		www.edu.ru
30	Акробатические упражнения. Кувыкок вперед,назад.	1	0	1		www.schol.edu.ru
31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения:Стойка на лопатках,мост.	1	0	1		https://uchi.ru

32	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	0	1	www.edu.ru
33	Лазание по гимнастической стенке. Полоса препятствий.	1	0	1	www.schol.edu.ru
34	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1	0	1	https://uchi.ru
35	Строевые упражнения и команды. Упражнения в равновесии. Перелазание через гимнастическое бревно	1	0	1	www.edu.ru
36	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. Утренняя гимнастика.	1	0	1	www.schol.edu.ru
37	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Бодрость, грация, координация.	1	0	1	https://uchi.ru
38	Лазание по наклонной скамейке. Упражнения в равновесии.	1	0	1	www.edu.ru
39	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	0	1	www.schol.edu.ru
40	Лазание по канату произвольным способом. Общеразвивающие упражнения.	1	0	1	https://uchi.ru
41	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1	0	1	www.edu.ru
42	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1	0	1	www.schol.edu.ru

43	Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Физкультминутка.	1	0	1		https://uchi.ru
44	Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Наклоны туловища из положения сед.	1	0	1		www.edu.ru
45	Лазание по наклонной скамейке. Акробатические упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		www.schol.edu.ru
46	Упражнение в равновесии. Перелазанье через гимнастическое бревно	1	0	1		https://uchi.ru
47	Упражнение на гибкость. Полоса препятствий.	1	0	1		www.edu.ru
48	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад.	1	0	1		www.schol.edu.ru
49	Техника безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча. Игра "Салки "ноги на весу".	1	0	1		https://uchi.ru
50	Свершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1	0	1		www.edu.ru
51	Разучивание упражнений с мал. Мячами. Разучивание игры «Мяч соседу».	1	0	1		www.schol.edu.ru
52	Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»	1	0	1		https://uchi.ru

53	Обучение упражнениям с большим мячом у стены.	1	0	1		www.edu.ru
54	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом»	1	0	1		www.schol.edu.ru
55	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо».	1	0	1		https://uchi.ru
56	Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей».	1	0	1		www.edu.ru
57	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1	0	1		www.schol.edu.ru
58	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь»	1	0	1		www.edu.ru
59	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь»	1	0	1		www.schol.edu.ru
60	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком»	1	0	1		www.edu.ru
61	Совершенствование основных видов	1	0	1		www.schol.edu.ru

	деятельности на полосе препятствий. Игра «Вороны и воробьи»					
62	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание малого мяча в цель. Игра «Чехарда».	1	0	1		https://uchi.ru
63	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	1	0	1		www.edu.ru
64	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	1	0	1		www.schol.edu.ru
65	Техника безопасности на уроке подвижные игры. Ведение мяча, стоя на месте, правой (левой) рукой. Игра "Играй, играй, мяч не теряй".	1	0	1		https://uchi.ru
66	Ведение мяча в ходьбе и беге по прямой линии. Игра "играй, играй, мяч не теряй".	1	0	1		www.edu.ru
67	Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с ведением мяча.	1	0	1		www.schol.edu.ru
68	Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину двумя руками. Игра "мяч в корзину".	1	0	1		https://uchi.ru
69	Броски мяча одной рукой от груди. Игра "мяч в корзину".	1	0	1		www.edu.ru
70	Ведение мяча с изменением направления движения. Броски мяча в	1	0	1		www.schol.edu.ru

	корзину.Эстафеты с ведением и бросками мяча.					
71	Общеразвивающие упражнения.Игра "Мини-баскетбол".	1	0	1		https://uchi.ru
72	Техника безопасности на уроке подвижные игры.Подбрасывание мяча,прием и передача мяча.Эстафеты с мячом.	1	0	1		www.edu.ru
73	Прием и передача мяча.Подвижная игра "Лапта через сетку".	1	0	1		www.schol.edu.ru
74	Прием и передача мяча.Эстафеты с мячом.	1	0	1		https://uchi.ru
75	Бросок набивного мяча. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru
76	Подача мяча:нижняя прямая подача.Игра "Пионербол".	1	0	1		www.schol.edu.ru
77	Прием и передача мяча.Игра "Лапта через сетку".	1	0	1		https://uchi.ru
78	Техника безопасности на уроке подвижные игры.Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.Эстафеты с мячом.	1	0	1		www.edu.ru
79	Удары по по неподвижному мячу внутренней частью подъема.Игра "Сбей городок".	1	0	1		www.schol.edu.ru
80	Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъема.Игра"Быстрота и точность".	1	0	1		www.edu.ru
81	Ведение мяча.Остановка мяча.Игра	1	0	1		www.schol.edu.ru

	"мини-футбол.					
82	Ведения мяча.Остановка мяча.Игра "Мини -футбол".	1	0	1		https://uchi.ru
83	Удары по воротам.Игра "Быстро и точно".	1	0	1		www.edu.ru
84	Игра в "Мини-футбол".Эстафеты с мячом.	1	0	1		www.schol.edu.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30м.	1	0	1		https://uchi.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Высокий старт.Бег 60м.Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.edu.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Высоеий старт.Бег 100м.Эстафеты.	1	0	1		www.schol.edu.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Метания мяча с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.edu.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Метание мяча с 1-3 шагов.Подвижные игры	1	0	1		www.schol.edu.ru
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Метание мадлого мяча в горизхонтальную цель.Подвижные игры	1	0	1		https://uchi.ru

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	www.edu.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	www.schol.edu.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ноднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	https://uchi.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	1	0	1	www.schol.edu.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	https://uchi.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	www.edu.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	www.schol.edu.ru

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Бег 1000м.Подвижные игры.	1	0	1	https://uchi.ru
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Наклон вперед из положения сед на полу.	1	0	1	www.edu.ru
101	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	www.schol.edu.ru
102	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».	1	0	1	https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	0	1		www.edu.ru
2	Бег 30м Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1	0	1		www.schol.edu.ru
3	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30м. Современные Олимпийские игры.	1	0	1		https://uchi.ru
4	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.edu.ru
5	Входной контроль. Подтягивания. Прыжки в длину с места.	1	0	1		www.schol.edu.ru
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://uchi.ru
7	Что такое физическая культура. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.edu.ru
8	Челночный бег 3х10. Метания мяча. Подтягивания.	1	0	1		www.schol.edu.ru
9	Твой организм. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://uchi.ru

10	Основные части тела человека.Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Прыжки через скакалку.	1	0	1	www.edu.ru
11	Основные внутренние органы.Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	www.schol.edu.ru
12	Скелет.Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку. Подтягивания.	1	0	1	https://uchi.ru
13	Мышцы.Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	www.edu.ru
14	Осанка.Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Ходьба.Бег 60м.	1	0	1	www.schol.edu.ru
15	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Ходьба.Бег 1000м.	1	0	1	https://uchi.ru
16	Начинаем игру"Проверь себя".Техника безопасности на уроке подвижные игры.Строчные упражнения.	1	0	1	www.edu.ru
17	Сердце и кровеносные сосуды.Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	0	1	www.schol.edu.ru
18	Органы чувств.Эстафеты.Передачи и ловли мяча на месте. Закаливание.	1	0	1	https://uchi.ru
19	Личная гигиена.Эстафеты.Передачи и ловли мяча на месте.	1	0	1	www.edu.ru
20	Закаливание.Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	0	1	www.schol.edu.ru
21	Мозг и нервная система.Подвижная игра	1	0	1	www.edu.ru

	«Волки во рву».Ведение мяча на месте.					
22	Органы дыхания.Ведение мяча на месте. Эстафеты. Органы дыхания.	1	0	1		www.schol.edu.ru
23	Органы пищеварения.Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		https://uchi.ru
24	Пища и питательные вещества.Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		www.edu.ru
25	Вода и питьевой режим.Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		www.schol.edu.ru
26	Тренировка ума и характера.Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	0	1		https://uchi.ru
27	Спортивная одежда и обувь.Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	0	1		www.edu.ru
28	Самоконтроль.Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.	1	0	1		www.schol.edu.ru
29	Первая помощь при травмах.Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://uchi.ru
30	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1	0	1		www.edu.ru
31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	0	1		www.schol.edu.ru
32	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1		https://uchi.ru
33	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	0	1		www.edu.ru

34	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1	0	1	www.schol.edu.ru
35	Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1	0	1	https://uchi.ru
36	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1	0	1	www.edu.ru
37	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Бодрость, грация, координация.	1	0	1	www.schol.edu.ru
38	Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке.	1	0	1	https://uchi.ru
39	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Общеразвивающие упражнения.	1	0	1	www.edu.ru
40	Лазанье по канату произвольным способом.Общеразвивающие упражнения.	1	0	1	www.schol.edu.ru
41	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. Физкультминутка.	1	0	1	https://uchi.ru
42	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.Утренняя гимнастика.	1	0	1	www.edu.ru
43	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.Физкультминутка.	1	0	1	www.schol.edu.ru
44	Упражнения в равновесии.Акробатические упражнения.Наклон туловища из положения сед.	1	0	1	https://uchi.ru
45	Лазание по наклонной скамейке. Акробатические упражнения. Поднимание	1	0	1	www.edu.ru

	туловища из положения лежа на спине.					
46	Лазанье по канату произвольным способом. Упражнения в равновесии.	1	0	1		www.schol.edu.ru
47	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. Упражнения в равновесии.	1	0	1		https://uchi.ru
48	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке. Упражнения в равновесии.	1	0	1		www.edu.ru
49	Техника безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Броски и ловля мяча. Физкультминутка.	1	0	1		www.schol.edu.ru
50	Подвижная игра "Охотники и утки".	1	0	1		https://uchi.ru
51	Индивидуальная работа с мячом. Игра "Метко в цель".	1	0	1		www.edu.ru
52	Упражнения со скакалкой. Подвижная игра "Ночная охота".	1	0	1		www.schol.edu.ru
53	Подвижная игра "Горелки через сетку".	1	0	1		https://uchi.ru
54	Подвижные игры: "Третий лишний", "Падающая палка".	1	0	1		www.edu.ru
55	Подвижные игры: "Смена сторон", "Кто быстрее". Поднимание туловища.	1	0	1		www.schol.edu.ru
56	Игра "Пятнашки". Развитие прыжковых качеств.	1	0	1		https://uchi.ru
57	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru
58	Подвижные игры: "Гонка	1	0	1		www.schol.edu.ru

	мячей", "Переправа".					
59	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://uchi.ru
60	Поднимание туловища.Подвижная игра"Попади в мяч".	1	0	1		www.edu.ru
61	Подвижная игра "Волки во рву".Ведение мяча на месте.	1	0	1		www.schol.edu.ru
62	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://uchi.ru
63	Эстафеты.Передача и ловля мяча на месте.	1	0	1		www.edu.ru
64	Подвижные игрыразвитие скоростных способностей,способностей на ориентирование в пространстве:"Пятнашки","Заяц без логова".	1	0	1		www.schol.edu.ru
65	Техника безопасности на уроке по подвижным игра. Ведение мяча стоя, на месте, правой (левой) рукой.Игра"Играй,играй,мяч не теряй!".	1	0	1		https://uchi.ru
66	Ведение мяча в ходьбе и беге по прямой линии. Игра"Играй,играй,мяч не теряй!".	1	0	1		www.edu.ru
67	Ведение мяча с изменением направления движения.Эстафеты с ведением мяча.	1	0	1		www.schol.edu.ru
68	Передача мяча двумя руками от груди.Броски мяча в корзину:двумя руками.Игра "Мяч в корзину".	1	0	1		https://uchi.ru
69	Броски мяча одной рукой от плеча.Игра "Мяч в корзину".	1	0	1		www.edu.ru
70	Ведение мяча с изменением направления	1	0	1		www.schol.edu.ru

	движения.Броски мяча в корзину.Эстафеты с ведение и бросками мяча.					
71	Общеразвивающие упражнения.	1	0	1		https://uchi.ru
72	Техника безопасности на уроке подвижные игры.Подбрасывание мяча.Прием и передача мяча.Эстафеты с мячом.	1	0	1		www.edu.ru
73	Прием и передача мяча.Игра "Лапта через сетку".	1	0	1		www.schol.edu.ru
74	Подача мяча: нижняя прямая подача.Эстафеты с мячом.	1	0	1		https://uchi.ru
75	Подача мяча:нижняя прямая подача.Игра "Пионербол".	1	0	1		www.edu.ru
76	Подача мяча"нижняя прямая подача.Игра "Пионербол".	1	0	1		www.schol.edu.ru
77	Прием и передача мяча.Игра "Лапта через сетку".	1	0	1		https://uchi.ru
78	Техника безопасности на уроке подвижные игры.Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.Эстафеты с мячом.	1	0	1		www.edu.ru
79	Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъема.Игра "Сбей городок".	1	0	1		www.schol.edu.ru
80	Удары по неподвижному мячу средней частью подъема.Игра "Быстрота и точность".	1	0	1		https://uchi.ru
81	Ведение мяча.Остановка мяча.Игра "Мини-футбол".	1	0	1		www.edu.ru
82	Ведение мяча.Остановка мяча.Игра "Мини-	1	0	1		www.schol.edu.ru

	футбол".					
83	Удары по воротам.Игра"Быстро и точно".	1	0	1		https://uchi.ru
84	Игра"Мини-футбол".Эстафеты с мячом.	1	0	1		www.edu.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.Высокий старт.Бег 30м.	1	0	1		www.schol.edu.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Высокий старт.Бег 60м.Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://uchi.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Высокий старт.Бег 100м.Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Метание мяча с места.Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.schol.edu.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://uchi.ru
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Броски и ловля набивного мяча разными способами. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	1	0	1		www.schol.edu.ru

	с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://uchi.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		www.schol.edu.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1	0	1		https://uchi.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		www.schol.edu.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://uchi.ru
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru
100	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		www.edu.ru

	норматива комплекса ГТО.Наклон вперед из положения сед на полу.Подвижные игры					
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		www.schol.edu.ru
102	Итоговая игра "Первая помощь при травмах".	1	0	1		https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Когда и как возникла физическая культура и спорт.	1	0	1		www.edu.ru
2	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1	0	1		www.schol.edu.ru
3	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры.	1	0	1		https://uchi.ru
4	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.edu.ru
5	Входной контроль. Подтягивания. Прыжки в длину с места.	1	0	1		www.schol.edu.ru
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://uchi.ru
7	Что такое физическая культура.Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.edu.ru
8	Челночный бег 3х10.Метания мяча. Подтягивания.	1	0	1		www.schol.edu.ru
9	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://uchi.ru

10	Основные части тела человека.Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Прыжки через скакалку.	1	0	1	www.edu.ru
11	Основные внутренние органы человека.Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	www.schol.edu.ru
12	Скелет.Челночный бег 3х10.Прыжки через скакалку. Подтягивания. Твой организм.	1	0	1	https://uchi.ru
13	Мышцы.Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	www.edu.ru
14	Осанка.Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Ходьба.Бег 60м.	1	0	1	www.schol.edu.ru
15	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.Ходьба.Бег 1000м.	1	0	1	https://uchi.ru
16	Начинаем игру "Проверь себя".Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	1	0	1	www.edu.ru
17	Сердце и кровеносные сосуды.Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Сердце и кровеносные сосуды.	1	0	1	www.schol.edu.ru
18	Органы чувств.Эстафеты.Передачи и ловли мяча на месте. Личная гигиена.	1	0	1	https://uchi.ru
19	Личная гигиена.Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во	1	0	1	www.edu.ru

	рву».					
20	Закаливание.Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	0	1		www.schol.edu.ru
21	Мозг и нервная система.Подвижная игра «Волки во рву».Ведение мяча на месте.	1	0	1		https://uchi.ru
22	Органы дыхания.Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru
23	Органы пищеварения.Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		www.schol.edu.ru
24	Пища и питательные вещества.Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		https://uchi.ru
25	Тренировка ума и характера.Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	0	1		www.edu.ru
26	Вода и питьевой режим.Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Метко в цель».	1	0	1		www.schol.edu.ru
27	Самоконтроль.Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.	1	0	1		https://uchi.ru
28	Спортивная одежда и обувь.Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «"Охотники и утки"».	1	0	1		www.edu.ru
29	Первая помощь при травмах.Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1	0	1		www.schol.edu.ru
30	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1	0	1		https://uchi.ru

31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	0	1	www.edu.ru
32	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической стенке.	1	0	1	www.schol.edu.ru
33	Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Спортивная одежда и обувь.	1	0	1	https://uchi.ru
34	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1	0	1	www.edu.ru
35	Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1	0	1	www.schol.edu.ru
36	Упражнения в равновесии. Лазанье по наклонной скамейке.	1	0	1	https://uchi.ru
37	Лазанье по наклонной скамейке. Подтягивания. Бодрость, грация, координация.	1	0	1	www.edu.ru
38	Лазанье по канату произвольным способом. Лазанье по наклонной скамейке.	1	0	1	www.schol.edu.ru
39	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Общеразвивающие упражнения.	1	0	1	https://uchi.ru
40	Лазанье по канату произвольным способом. Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения.	1	0	1	www.edu.ru
41	Группировка присев, сидя, лёжа.	1	0	1	www.edu.ru

	Упражнение на гибкость. Утренняя гимнастика.					
42	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. Утренняя гимнастика	1	0	1		www.schol.edu.ru
43	Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Физкультминутка.	1	0	1		https://uchi.ru
44	Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Наклоны туловища из положения сед.	1	0	1		www.edu.ru
45	Лазанье по наклонной скамейке. Акробатические упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		www.edu.ru
46	Лазанье по канату произвольным способом. Упражнения в равновесии.	1	0	1		www.schol.edu.ru
47	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения в равновесии.	1	0	1		https://uchi.ru
48	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения в равновесии.	1	0	1		www.edu.ru
49	Техника безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча. Игра "Салки" "Ноги на весу".	1	0	1		www.schol.edu.ru

50	Подвижные игры: "Охотники и утки", "кто быстрее".	1	0	1	www.edu.ru
51	Индивидуальная работа с мячом. Игра "Метко в цель".	1	0	1	www.schol.edu.ru
52	Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Ночная охота».	1	0	1	https://uchi.ru
53	Подвижная игра «Горелки через сетку».	1	0	1	www.edu.ru
54	Подвижные игры: "Третий лишний", "Падающая палка".	1	0	1	www.schol.edu.ru
55	Подвижные игры: "Смена сторон", "Кто быстрее". Поднимание туловища.	1	0	1	https://uchi.ru
56	Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1	0	1	www.edu.ru
57	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1	0	1	www.schol.edu.ru
58	Подвижные игры: «Гонка мячей», "Переправа".	1	0	1	https://uchi.ru
59	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку.	1	0	1	www.edu.ru
60	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1	www.schol.edu.ru
61	Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на месте.	1	0	1	https://uchi.ru
62	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку.	1	0	1	www.edu.ru
63	Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте.	1	0	1	www.schol.edu.ru
64	Подвижные игры развитие скоростных способностей, способностей на	1	0	1	www.edu.ru

	ориентирование в пространстве: «Пятнашки», «Заяц без логова».					
65	Техника безопасности на уроке подвижные игры. Ведение мяча, стоя на месте, правой (левой) рукой. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!".	1	0	1		www.schol.edu.ru
66	Ведение мяча в ходьбе и беге по прямой линии. Игра "Играй, играй, мяч не теряй".	1	0	1		https://uchi.ru
67	Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с ведением мяча.	1	0	1		www.edu.ru
68	Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину: двумя руками. Игра "Мяч в корзину".	1	0	1		www.schol.edu.ru
69	Броски мяча одной рукой от плеча. Игра "Мяч в корзину".	1	0	1		https://uchi.ru
70	Ведение мяча с изменением направления движения. Броски мяча в корзину. Эстафеты с ведением и бросками мяча.	1	0	1		www.edu.ru
71	Общеразвивающие упражнения. Игра "Мини-баскетбол".	1	0	1		www.schol.edu.ru
72	Техника безопасности на уроке подвижные игры. Подбрасывание мяча, прием и передача мяча. Эстафеты с мячом	1	0	1		https://uchi.ru
73	Прием и передача мяча. Подвижная игра "Лапта через сетку".	1	0	1		www.edu.ru

74	Прием и передача мяча.Эстафеты с мячом.	1	0	1	www.schol.edu.ru
75	Подача мяча:нижняя прямая подача.Игра "Пионербол".	1	0	1	https://uchi.ru
76	Подача мяча нижняя прямая подача.Игра"Пионербол".	1	0	1	www.edu.ru
77	Прием и передача мяча.Игра "Лапта через сетку".	1	0	1	www.schol.edu.ru
78	Техника безопасности на уроке подвижные игры.Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.Эстафеты с мячом.	1	0	1	www.edu.ru
79	Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъема.Игра "Сбей городок".	1	0	1	www.schol.edu.ru
80	Удары по неподвижному мячу средней частью подъема.Игра"Быстрота и точность".	1	0	1	https://uchi.ru
81	Ведение мяча.Остановка мяча.Игра"Мини-футбол".	1	0	1	www.edu.ru
82	Ведение мяча.Остановка мяча.Игра"Мини-футбол".	1	0	1	www.schol.edu.ru
83	Удары по воротам. Игра "Быстро и точно".	1	0	1	https://uchi.ru
84	Игра "Мини-футбол.Эстафеты с мячом.	1	0	1	www.edu.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Техника безопасности на уроках по легкой	1	0	1	www.schol.edu.ru

	атлетике Высокий старт. Бег 30 м.					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Высокий старт. Бег 60м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://uchi.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Высокий старт.Бег 100м.Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метания мяча. с места.Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.schol.edu.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Метание мяча с 1-3 шагов.Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.edu.ru
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.броски и ловля набивного мяча разными способами.Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.schol.edu.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://uchi.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м. Подвижные игры	1	0	1	www.schol.edu.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	https://uchi.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	www.edu.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	www.schol.edu.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Высокий старт. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1	https://uchi.ru
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м. Подвижные игры.	1	0	1	www.edu.ru
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижные игры	1	0	1	www.schol.edu.ru

101	Соревнования "А ты сдал нормы ГТО?" с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1		www.edu.ru
102	Итоговая игра "Первая помощь при травмах".	1	0	1		www.schol.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации.- М.: Просвещение, 2020.- 31 с. – (Стандарты второго поколения).- ISBN 978-09-022995-1.

2. Лях В. И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1—4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2007.-190с.: ил.

3. Селезнёв А.И. СелезнёвВ.А. Общеразвивающие упражнения в школе /Учебное пособие.- Ставрополь:Изд-во «Графа»,2009.-160с.

4. Лях В. И. Рабочие программы 1-4классы. - 2-е изд., - М.: Просвещение, 2012. - 64с.

5. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/ В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. - М.: ВАКО, 2011. - 48с. - (Контрольно-измерительные материалы)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры

- <http://www.trainer.h1.ru/> – сайт

- <http://spo.1september.ru/> – газета «Спорт в школе». платформа РЭШ

платформа УЧИ,РУ

