

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Сюмсинский муниципальный район Удмуртской Республики

МКОУ "Гуринская ООШ"

ПРИНЯТО

На заседании
педагогического совета

Протокол № 3 от
« 28 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Воронин С.Н.
Приказ № 93/02 от « 31 »
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

с. Гура 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются

положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты 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 противходом, 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.

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.

Подвижные и спортивные игры

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

мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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;
- 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	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 4. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	10			
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		47			
Раздел 6. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			http://resh.edu.ru/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	10	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	12	1		
2.4	Подвижные игры	14	3		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		45			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Легкая атлетика	10	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Лыжная подготовка	12	1		

4.4	Подвижные и спортивные игры	15			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		47			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	2		https://goo.su/L22PGo
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/subject/9/

4.2	Легкая атлетика	9	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Лыжная подготовка	12	2		
4.4	Подвижные и спортивные игры	15			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	3		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Цель	Домашнее задание	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре – 2 ч					
1	1	Что такое физическая культура	Объяснять значение понятия «физическая культура»		
2	2	Современные физические упражнения	Понимать технику выполнения упражнений		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч					
3	1	Режим дня и правила его составления и соблюдения	Понимать значение понятия «режим дня»		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 3 ч.					
4	1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»		
5	2	Осанка человека. Упражнения для осанки	Выполнять предложенные комплексы упражнений		
6	3	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	Понимать технику выполнения упражнений		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 47 ч.					
7	1	Правила поведения на уроках физической культуры	Соблюдать технику безопасности на уроках		

			физкультуры		
8	2	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	Познакомить с понятием гимнастики и спортивной гимнастики		
9	3	Исходные положения в физических упражнениях	Познакомить с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	4	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	Различать разные виды ходьбы и бега		
11	5	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».		
12	6	Способы построения и повороты стоя на месте	Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам		
13	7	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
14	8	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата		https://resh.edu.ru/subject/9/

15	9	Подъем ног из положения лежа на животе	Разучить технику выполнения		
16	10	Сгибание рук в положении упор лежа	Разучить технику выполнения		
17	11	Чем отличается ходьба от бега	Познакомить детей с жизненно важными способами передвижения человека, как ходьба, бег, прыжки и т.д		
18	12	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	Выполнять предложенные комплексы упражнений		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	Выполнять предложенные комплексы упражнений		
20	14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	Выполнять предложенные комплексы упражнений		
21	15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	Выполнять предложенные комплексы упражнений		
22	16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	Выполнять предложенные комплексы упражнений		
23	17	Правила выполнения прыжка в длину с места	Разучить технику прыжка в длину с места		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	18	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	Разучить технику прыжка в длину с места		
25	19	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	Разучить технику прыжка в длину с места		
26	20	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	Разучить технику прыжка в длину с разбега		
27	21	Разучивание фазы приземления из прыжка	Разучить технику прыжка в длину с разбега		
28	22	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	Разучить технику прыжка в длину с места		https://resh.edu.ru/subject/9/

29	23	Строевые упражнения с лыжами в руках	Тренируются переносить и надевать лыжи.		
30	24	Строевые упражнения с лыжами в руках	Тренируются переносить и надевать лыжи.		
31	25	Упражнения в передвижении на лыжах	Учить передвигаться шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	26	Упражнения в передвижении на лыжах	Учить передвигаться шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.		
33	27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	Упражняются в передвижении на лыжах		
34	28	Техника ступающего шага во время передвижения	Упражняются в передвижении на лыжах		https://resh.edu.ru/subject/9/
35	29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	Упражняются в передвижении на лыжах		
36	30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)		
37	31	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)		
38	32	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить		https://resh.edu.ru/subject/9/

			на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)		
39	33	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	Разучить технику прыжка в длину с места.		
40	34	Считалки для подвижных игр	Учить общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		
41	35	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	Учить общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		
42	36	Обучение способам организации игровых площадок	Учить общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	37	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	Учить общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		
44	38	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	Учить общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		
45	39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	Учить общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		https://resh.edu.ru/subject/9/

46	40	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	Учить общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		
47	41	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	Учить общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		https://resh.edu.ru/subject/9/
48	42	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	Учить общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		
49	43	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	Учить общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		
50	44	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	Учить общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		
51	45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	Учить общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	Учить общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		
53	47	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	Учить общаться и		

			взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура- 13 ч.					
54	1	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	Познакомить с историей ГТО		https://www.gto.ru/#gto-method
55	2	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		https://www.gto.ru/#gto-method
56	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
57	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
58	5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
59	6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
60	7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	Выполнять упражнения на развитие физических качеств		https://www.gto-

		положения лежа на спине. Подвижные игры	(силы, быстроты, выносливости)		method
61	8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
62	9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
63	10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
64	11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
65	12	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
66	13	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ -66 ч.					

2 КЛАСС

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Цель	Домашнее задание	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре – 3 ч.					
1	1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	Познакомить с историей подвижных игр и соревнований		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	2	Зарождение Олимпийских игр	Познакомить с историей зарождения Олимпийских игр		
3	3	Современные Олимпийские игры	Познакомить с современными Олимпийскими играми		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 3 ч.					
4	1	Физическое развитие	Познакомить с пользой от занятий физической культурой		
5	2	Физические качества	Познакомить с пользой от занятий физической культурой		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	3	Сила как физическое качество	Познакомить с пользой от занятий физической культурой		
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 3 ч.					
7	1	Быстрота как физическое качество Выносливость как физическое качество	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
8		Гибкость как физическое качество	Выполнять упражнения на развитие физических качеств		

			(силы, быстроты, выносливости)		
9	2	Развитие координации движений	Выполнять упражнения на развитие координации движения		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 45 ч.					
10	1	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики и акробатики		
11	2	Строевые упражнения и команды	Выполнять ходьбу и бег с заданиями		
12	3	Прыжковые упражнения	Выполнять прыжковые упражнения		
13	4	Гимнастическая разминка	Выполнять задания на гибкость		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	5	Ходьба на гимнастической скамейке	Выполнять ходьбу на гимнастической скамейке		
15	6	Упражнения с гимнастической скакалкой	Выполнять упражнения со скакалкой		
16	7	Упражнения с гимнастическим мячом	Выполнять упражнения с мячом		
17	8	Танцевальные гимнастические движения	Выполнять предложенные комплексы упражнений		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	9	Танцевальные гимнастические движения	Выполнять предложенные комплексы упражнений		
19	10	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	Закрепить правила поведения в спортивном зале		
20	11	Броски мяча в неподвижную мишень	Выполнять упражнения с большим мячом	Тренироваться	

			мячом; повторять броски и ловлю мяча разными способами		
21	12	Сложно координированные прыжковые упражнения	Развивать скоростно-силовые качества.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	13	Прыжок в высоту с прямого разбега	Развивать скоростно-силовые качества.		
23	14	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	Развивать скоростно-силовые качества.	Тренироваться	
24	15	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	Учить освоению техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	16	Бег с поворотами и изменением направлений	Развивать ловкость, силу	Тренироваться	
26	17	Бег с поворотами и изменением направлений	Развивать ловкость, силу		
27	18	Сложно координированные беговые упражнения	Развивать ловкость, силу	Тренироваться	
28	19	Сложно координированные беговые упражнения	Развивать ловкость, силу		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	20	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	Познакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте.	Тренироваться	
30	21	Передвижение на лыжах двухшажным	Совершенствовать технику		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

		попеременным ходом	попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		school.edu.ru https://uchi.ru/
31	22	Спуск с горы в основной стойке	Совершенствовать технику спусков в низкой стойке.	Тренироваться	
32	23	Спуск с горы в основной стойке	Совершенствовать технику спусков в низкой стойке.		
33	24	Подъем лесенкой	Совершенствовать технику подъема лесенкой	Тренироваться	
34	25	Подъем лесенкой	Совершенствовать технику подъема лесенкой		
35	26	Спуски и подъёмы на лыжах	Совершенствовать спуски и подъёмы	Тренироваться	
36	27	Спуски и подъёмы на лыжах	Совершенствовать спуски и подъёмы		
37	28	Торможение лыжными палками	Совершенствовать торможение с помощью палок		
38	29	Торможение лыжными палками	Совершенствовать торможение с помощью палок	Тренироваться	
39	30	Торможение падением на бок	Совершенствовать торможение с помощью палок и безопасное падение		
40	31	Торможение падением на бок	Совершенствовать торможение с помощью палок и безопасное падение	Тренироваться	
41	32	Подвижные игры с приемами спортивных игр	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					://uchi.ru/
42	33	Игры с приемами баскетбола	Совершенствовать технику передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.		
43	34	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	Совершенствовать технику передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Тренироваться	
44	35	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	Совершенствовать технику передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.		
45	36	Прием «волна» в баскетболе	Совершенствовать технику передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Тренироваться	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	37	Игры с приемами футбола: метко в цель	Развивать ловкость, силу		
47	38	Игры с приемами футбола: метко в цель	Развивать ловкость, силу		
48	39	Гонка мячей и слалом с мячом	Развивать ловкость, силу		
49	40	Гонка мячей и слалом с мячом	Развивать ловкость, силу		
50	41	Футбольный бильярд	Развивать скоростно-силовые качества		
51	42	Футбольный бильярд	Развивать скоростно-силовые качества		
52	43	Бросок ногой	Развивать скоростно-силовые качества	Тренироваться	
53	44	Подвижные игры на развитие равновесия	Учить общаться и		

			взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		
54	45	Подвижные игры на развитие равновесия	Учить общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 14 ч.					
55	1	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	Познакомить с правилами выполнения спортивных нормативов		https://www.gto.ru/#gto-method
56	2	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	Повторить технику безопасности на уроках физкультуры		
57	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
58	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
59	5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
60	6	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	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method

61	7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
62	8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
63	9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
64	10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
65	11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
66	12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
67	13	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
68	14	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		

		(тестов) 2 ступени ГТО			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ – 68 ч.					

3 КЛАСС

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Цель	Домашнее задание	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре – 2 ч.					
1	1	Физическая культура у древних народов	Познакомить с физической культурой у древних народов		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	2	История появления современного спорта	Познакомить с историей появления современного спорта		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 3 ч.					
3	1	Виды физических упражнений	Познакомить с видами физических упражнениях		
4	2	Измерение пульса на занятиях физической культурой	Учить измерять пульс		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	3	Дозировка физических нагрузок	Учить дозировать физическую нагрузку		
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 2 ч.					
6	1	Закаливание организма под душем	Познакомить с понятием закаливание душем и его температурным показателем		
7	2	Дыхательная и зрительная гимнастика	Познакомить с комплексом упражнениях по дыханию и зрению	Повторить упражнения	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 47 ч.					

8	1	Строевые команды и упражнения	Выполнять строевые команды и упражнения		
9	2	Строевые команды и упражнения	Выполнять строевые команды и упражнения		
10	3	Лазанье по канату	Учить правильно лазить по канату		
11	4	Передвижения по гимнастической скамейке	Учить правильно и безопасно передвигаться по скамейке		
12	5	Передвижения по гимнастической стенке	Учить правильно и безопасно передвигаться по гимнастической стенке		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	6	Прыжки через скакалку	Выполнять прыжки через скакалку	Тренироваться	
14	7	Ритмическая гимнастика	Совершенствовать упражнения ритмической гимнастики		
15	8	Танцевальные упражнения из танца галоп	Познакомить учащихся с техникой выполнения бокового галопа	Тренироваться	
16	9	Танцевальные упражнения из танца полька	Познакомить учащихся с техникой выполнения танца полька		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	10	Танцевальные упражнения из танца полька	Познакомить учащихся с техникой выполнения танца полька		
18	11	Прыжок в длину с разбега	Формировать знания и представлений о прыжке в длину с разбега	Тренироваться	
19	12	Прыжок в длину с разбега	Формировать знания и представлений о прыжке в длину с разбега		
20	13	Броски набивного мяча	Научиться технически правильно выполнять метание набивного мяча.	Тренироваться	
21	14	Броски набивного мяча	Научиться технически правильно		

			выполнять метание набивного мяча.		
22	15	Челночный бег	Формировать знания и представления о технике челночного бега.		
23	16	Челночный бег	Формировать знания и представления о технике челночного бега.	Тренироваться	
24	17	Бег с ускорением на короткую дистанцию	Развитие физических качеств учащихся, формирование позитивного отношения к процессу двигательного творчества на уроке физической культуры		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	18	Бег с ускорением на короткую дистанцию	Развитие физических качеств учащихся, формирование позитивного отношения к процессу двигательного творчества на уроке физической культуры	Тренироваться	
26	19	Беговые упражнения с координационной сложностью	Совершенствовать умения выполнять различные упражнения в беге и ходьбе; развивать ловкость		
27	20	Беговые упражнения с координационной сложностью	Совершенствовать умения выполнять различные упражнения в беге и ходьбе; развивать ловкость	Тренироваться	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	21	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Научить технике одновременного двухшажного хода		
29	22	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Научить технике одновременного двухшажного хода	Тренироваться	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	23	Повороты на лыжах способом	Демонстрировать поворот переступани		

		переступания на месте	ем в движении после спуска и при изменении направления движения по пересеченной местности.		
31	24	Повороты на лыжах способом переступания на месте	Демонстрировать поворот переступанием в движении после спуска и при изменении направления движения по пересеченной местности.		
32	25	Повороты на лыжах способом переступания в движении	Демонстрировать поворот переступанием в движении после спуска и при изменении направления движения по пересеченной местности	Тренироваться	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	26	Повороты на лыжах способом переступания в движении	Демонстрировать поворот переступанием в движении после спуска и при изменении направления движения по пересеченной местности		
34	27	Повороты на лыжах способом переступания	Научить повороту переступанием в движении со склона	Тренироваться	
35	28	Повороты на лыжах способом переступания	Научить повороту переступанием в движении со склона		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	29	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	Регулировать скорость спуска: путем увеличения или уменьшения угла разведения лыж или угла их постановки на ребра	Тренироваться	
37	30	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	Регулировать скорость спуска: путем увеличения или уменьшения угла разведения лыж или угла их постановки на ребра		

38	31	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	Показать использование приемов, форм и методов учебно-воспитательной работы с целью активизации познавательной деятельности учащихся	Тренироваться	
39	32	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	Показать использование приемов, форм и методов учебно-воспитательной работы с целью активизации познавательной деятельности учащихся		
40	33	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм.	Тренироваться	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	34	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	Соблюдать технику безопасности на уроках по подвижным играм.		
42	35	Спортивная игра баскетбол	Совершенствовать технику приемов баскетбола		
43	36	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	Совершенствовать технику приемов баскетбола	Тренироваться	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	37	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	Совершенствовать технику приемов баскетбола		
45	38	Подвижные игры с приемами баскетбола	Совершенствовать технику приемов баскетбола		
46	39	Подвижные игры с приемами баскетбола	Совершенствовать технику приемов баскетбола		
47	40	Спортивная игра волейбол	Способствовать закреплению и совершенствованию технических		

			приёмов в волейболе.		
48	41	Спортивная игра волейбол	Способствовать закреплению и совершенствованию технических приёмов в волейболе.		
49	42	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	Способствовать закреплению и совершенствованию технических приёмов в волейболе.	Тренироваться	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	Способствовать закреплению и совершенствованию технических приёмов в волейболе.		
51	44	Спортивная игра футбол	Совершенствование техники ударов по мячу и остановки мяча	Тренироваться	
52	45	Спортивная игра футбол	Совершенствование техники ударов по мячу и остановки мяча		
53	46	Подвижные игры с приемами футбола	Развитие умений игры в футбол, через подвижные игры.		
54	47	Подвижные игры с приемами футбола	Развитие умений игры в футбол, через подвижные игры.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 14 ч.					
55	1	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	Познакомить с правилами выполнения спортивных нормативов		
56	2	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	Повторить и соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры		https://www.gto.ru/#gto-method
57	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
58	4	Освоение правил и техники	Выполнять упражнения на развитие		https://www.gto.ru

		выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		/#gto-method
59	5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
60	6	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	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
61	7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
62	8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
63	9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
64	10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method

		положения лежа на спине. Подвижные игры			
65	11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
66	12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
67	13	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
68	14	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ – 68 ч.					

4 КЛАСС

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Цель	Домашнее задание	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре – 2 ч.					
1	1	Из истории развития физической культуры в России	Познакомить с историей развития физической культуры в России		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	2	Из истории развития национальных видов спорта	Познакомить с историей развития национальных видов спорта		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 4 ч.					
3	1	Самостоятельная физическая подготовка	Расширить двигательный опыт учащегося, содействовать сохранению и укреплению их здоровья		
4	2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	Расширить двигательный опыт учащегося, содействовать сохранению и укреплению их здоровья		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	Предупреждение травматизма на уроках физической культуры		
6	4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	Предупреждение травматизма на уроках физической культуры		
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 2ч.					
7	1	Упражнения для профилактики	Закрепить понятия «Осанка»,	Повторить	www.edu.ru www.school.edu.ru

		нарушения осанки и снижения массы тела	правильно подбирать упражнения.	упражнения	.school.edu.ru http://uchi.ru/
8	2	Закаливание организма	Объяснить учащимся значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 46 ч.					
9	1	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	Соблюдать технику безопасности при занятиях гимнастикой		www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru/
10	2	Акробатическая комбинация	Создать условия для укрепления здоровья, формирование знаний умений и навыков в выполнении акробатической комбинации	Повторить упражнения	
11	3	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	Обучить технике опорного прыжка через козла		
12	4	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	Создать условия для овладения учащимися опорного прыжка	Повторить упражнения	
13	5	Обучение опорному прыжку	Создать условия для овладения учащимися опорного прыжка		
14	6	Обучение опорному прыжку	Создать условия для овладения учащимися опорного прыжка		
15	7	Упражнения на гимнастической перекладине	Разучить правильность выполнения упражнений на гимнастических снарядах		www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru/
16	8	Упражнения на гимнастической	Разучить правильность		

		перекладине	выполнения упражнений на гимнастических снарядах		
17	9	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	Обучение технике упражнений в висах и упорах	Тренироваться	
18	10	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	Развитие танцевально-исполнительских способностей учащихся		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	11	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	Совершенствование освоенных ранее навыков по технике прыжка в длину с места.		
20	12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	Повторить технику прыжка в высоту с разбега	Тренироваться	
21	13	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	Закрепить технику прыжка в высоту с разбега		
22	14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	Сформировать у обучающихся представления о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Тренироваться	
23	15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	Сформировать у обучающихся представления о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	16	Беговые упражнения	Обучить легкоатлетическим упражнениям и развитие физических качеств как средство оздоровления и укрепления организма обучающихся.	Тренироваться	
25	17	Беговые упражнения	Обучить легкоатлетическим		

			упражнениям и развитие физических качеств как средство оздоровления и укрепления организма обучающихся.		
26	18	Метание малого мяча на дальность	Формировать представление о технике метания малого мяча.	Тренироваться	
27	19	Метание малого мяча на дальность	Формировать представление о технике метания малого мяча.		
28	20	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	Предупреждение травматизма на уроках физической культуры		
29	21	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	Закрепить передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	Тренироваться	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	22	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	Закрепить передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		
31	23	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	Закрепить передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	Тренироваться	
32	24	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	Закрепить передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	25	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	Моделировать технику передвижения по дистанции	Тренироваться	

			одновременным одношажным лыжным ходом.		
34	26	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	Моделировать технику передвижения по дистанции одновременным одношажным лыжным ходом.		
35	27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	Ознакомить и обучить технике одновременного одношажного хода	Тренироваться	
36	28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	Продолжить совершенствовать технику передвижения на лыжах одновременного одношажного хода.		
37	29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	Продолжить совершенствовать технику передвижения на лыжах одновременного одношажного хода.	Тренироваться	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	30	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	Продолжить совершенствовать технику передвижения на лыжах одновременного одношажного хода.		
39	31	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	Продолжить совершенствовать технику передвижения на лыжах одновременного одношажного хода.	Тренироваться	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	32	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	Формирование представления учащихся о травматизме при игре		
41	33	Разучивание подвижной игры	Развивать физические качества		

		«Запрещенное движение»	учащихся, посредством игр		
42	34	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	Развивать физические качества учащихся, посредством игр		
43	35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	Развивать физические качества учащихся, посредством игр		
44	36	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	Развивать физические качества учащихся, посредством игр		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	Развивать физические качества учащихся, посредством игр		
46	38	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	Развивать физические качества учащихся, посредством игр		
47	39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	Развивать физические качества учащихся, посредством игр		
48	40	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	Развивать физические качества учащихся, посредством игр		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	41	Упражнения из игры волейбол	Сформировать интерес к игре волейбол	Повторить упражнения	
50	42	Упражнения из игры волейбол	Сформировать интерес к игре волейбол		
51	43	Упражнения из игры баскетбол	Сформировать интерес к игре баскетбол	Повторить упражнения	
52	44	Упражнения из игры баскетбол	Сформировать интерес к игре баскетбол		
53	45	Упражнения из игры футбол	Сформировать интерес к игре футбол	Повторить упражнения	
54	46	Упражнения из игры футбол	Сформировать интерес к игре		

			футбол		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 14 ч.					
55	1	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	Познакомить с правилами выполнения спортивных нормативов		
56	2	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	Повторить и соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры		
57	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
58	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
59	5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
60	6	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	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
61	7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method

62	8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
63	9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
64	10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
65	11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		https://www.gto.ru/#gto-method
66	12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
67	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
68	14	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		

		выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ – 68ч.					

**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

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)