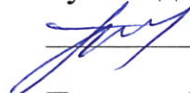


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Школа №68" г.о. Самара

РАССМОТРЕНА

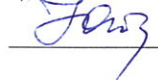
Руководитель МО

 Моргачева Т.Н.

Протокол №1
от 28 августа 2025 г

ПРОВЕРЕНА

Заместитель директора

 Юткина Н.М.

Протокол №1
от 29 августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНА

Директор

 Жидков А.А.

Приказ №342
от 29 августа 2025г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8770555)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Самара, 2025

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 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).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»),

упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 физкультурминутки 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся

скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием 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 ее 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.

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:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре,

выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приемы 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	10		10	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4		4	Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5		5	Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной	34		34	Поле для

	гимнастики				свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	20		20	Поле для свободного ввода
1.3	Организирующие команды и приёмы	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23		23	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

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	1	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	2	2	Поле для свободного

					ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1	0	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	15	0	15	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16	0	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

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	1	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	1	0	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2	1	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

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	1	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	1	1	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	1	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	0	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	0	1		Поле для свободного ввода1
2	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5	Техника выполнения основных строевых команд	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6	Техника выполнения строевых	1	0	1		Поле для

	упражнений					свободного ввода1
7	Техника выполнения гимнастического шага	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	0	1		Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперед на носках, пятках, на полной стопе	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперед, в сторону на полной стопе	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	0	1		Поле для свободного ввода1
12	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	0	1		Поле для свободного ввода1
14	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	0	1		Поле для свободного ввода1
15	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней	1	0	1		Поле для свободного

	зарядки, физкультминутки. Дневник измерений массы и длины тела					ввода1
16	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1	0	1		Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	0	1		Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1	0	1		Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1	0	1		Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1	0	1		Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	0	1		Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения упражнений для	1	0	1		Поле для

	укрепления мышц ног					свободного ввода1
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	1		Поле для свободного ввода1
26	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
27	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1	0	1		Поле для свободного ввода1
28	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		Поле для свободного ввода1
29	Методика составления комбинаций упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1	0	1		Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	0	1		Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения танцевальных шагов	1	0	1		Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения специальных	1	0	1		Поле для

	упражнений: равновесия					свободного ввода1
34	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1	0	1		Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1		Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1	0	1		Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1	0	1		Поле для свободного ввода1
38	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1	0	1		Поле для свободного ввода1
39	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1	0	1		Поле для свободного ввода1
40	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	0	1		Поле для свободного ввода1
41	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1	0	1		Поле для свободного ввода1
42	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	0	1		Поле для свободного

						ввода1
43	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	0	1		Поле для свободного ввода1
44	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	0	1		Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	0	1		Поле для свободного ввода1
46	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
47	Основные элементы физических упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
48	Принципы закаливания	1	0	1		Поле для свободного ввода1
49	Основные направления физической культуры и спорта	1	0	1		Поле для свободного ввода1
50	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1	0	1		Поле для свободного ввода1
51	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	0	1		Поле для свободного ввода1

52	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
53	Виды танцевальных движений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
54	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1	0	1		Поле для свободного ввода1
55	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1	0	1		Поле для свободного ввода1
56	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1	0	1		Поле для свободного ввода1
57	Ролевые подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
58	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1	0	1		Поле для свободного ввода1
59	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1	0	1		Поле для свободного ввода1
60	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	0	1		Поле для свободного ввода1
61	Формирование навыков участия в	1	0	1		Поле для

	общеразвивающих играх					свободного ввода1
62	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1	0	1		Поле для свободного ввода1
63	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
64	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1	0	1		Поле для свободного ввода1
65	Игры с гимнастическим предметом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1	0	1		Поле для свободного ввода1
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1	0	1		Поле для свободного ввода1
68	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1	0	1		Поле для свободного ввода1
69	Организующие команды при построении	1	0	1		Поле для свободного ввода1
70	Организующие команды при передвижении, перестроении	1	0	1		Поле для свободного

						ввода1
71	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1	0	1		Поле для свободного ввода1
72	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	0	1		Поле для свободного ввода1
73	Спортивные эстафеты со скакалкой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
74	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
75	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1	0	1		Поле для свободного ввода1
76	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	0	1		Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1	0	1		Поле для свободного ввода1
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	0	1		Поле для свободного ввода1

80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1		Поле для свободного ввода1
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	0	1		Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	0	1		Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	1		Поле для свободного ввода1
84	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	0	1		Поле для свободного ввода1
85	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	1		Поле для свободного ввода1
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	0	1		Поле для свободного ввода1
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	0	1		Поле для свободного ввода1
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	0	1		Поле для свободного ввода1

89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	0	1		Поле для свободного ввода1
90	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	0	1		Поле для свободного ввода1
91	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1	0	1		Поле для свободного ввода1
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	1		Поле для свободного ввода1
93	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1	0	1		Поле для свободного ввода1
94	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
96	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1	0	1		Поле для свободного ввода1
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	к выполнению упражнения «кувырок»					
98	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	0	1		Поле для свободного ввода1
99	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1

9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1	0		Поле для свободного ввода1
10	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
12	Современные Олимпийские игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		Поле для свободного ввода1
14	Развитие координации движений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
15	Прыжковые упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16	Физическое развитие	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17	Физические качества	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Поле для свободного ввода1
19	Правила поведения на уроках	1	0	1		Поле для

	гимнастики и акробатики					свободного ввода1
20	Закаливание организма	1	0	1		Поле для свободного ввода1
21	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Поле для свободного ввода1
22	Гимнастическая разминка	1	0	1		Поле для свободного ввода1
23	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1		Поле для свободного ввода1
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		Поле для свободного ввода1
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	1	0		Поле для свободного ввода1
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Поле для свободного

						ввода1
29	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Поле для свободного ввода1
30	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Поле для свободного ввода1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Поле для свободного ввода1
32	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		Поле для свободного ввода1
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1	0		Поле для свободного ввода1
36	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
37	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
38	Подъем лесенкой	1	0	1		Поле для

						свободного ввода1
39	Подъем лесенкой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Поле для свободного ввода1
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Поле для свободного ввода1
42	Торможение лыжными палками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
43	Торможение лыжными палками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
44	Торможение падением на бок	1	0	1		Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1	0		Поле для свободного ввода1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0	1		Поле для свободного ввода1
47	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		Поле для свободного ввода1
48	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		Поле для

						свободного ввода1
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		Поле для свободного ввода1
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		Поле для свободного ввода1
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		Поле для свободного ввода1
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		Поле для свободного ввода1
53	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		Поле для свободного ввода1
54	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		Поле для свободного ввода1
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		Поле для свободного ввода1
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		Поле для свободного ввода1
57	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
58	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		Поле для свободного

						ввода1
59	Футбольный бильярд	1	0	1		Поле для свободного ввода1
60	Футбольный бильярд	1	0	1		Поле для свободного ввода1
61	Бросок ногой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
62	Бросок ногой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
64	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
65	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1		Поле для свободного ввода1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением	1	0	0		Поле для свободного

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	63		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		Поле для свободного ввода1
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4	История появления современного спорта	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5	Челночный бег	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6	Виды физических упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Поле для

						свободного ввода1
9	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		Поле для свободного ввода1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Поле для свободного ввода1
15	Закаливание организма под душем	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1		Поле для свободного ввода1

17	Прыжки через скакалку	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
19	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		Поле для свободного ввода1
20	Ритмическая гимнастика	1	0	1		Поле для свободного ввода1
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		Поле для свободного ввода1
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
23	Лазанье по канату	1	0	1		Поле для свободного ввода1
24	Строевые команды и упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	упоре лежа на полу					
26	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		Поле для свободного ввода1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
28	Правила поведения в бассейне	1	0	1		Поле для свободного ввода1
29	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
30	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		Поле для свободного ввода1

34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		Поле для свободного ввода1
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Поле для свободного ввода1
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1	0		Поле для свободного ввода1
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Поле для свободного ввода1
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		Поле для свободного ввода1
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		Поле для свободного ввода1
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		Поле для свободного ввода1
43	Разучивание специальных	1	0	1		Поле для

	плавательных упражнений					свободного ввода1
44	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1		Поле для свободного ввода1
45	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1		Поле для свободного ввода1
46	Упражнения в плавании брассом	1	1	0		Поле для свободного ввода1
47	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1		Поле для свободного ввода1
48	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1		Поле для свободного ввода1
49	Упражнения в плавании брассом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
50	Проплытие дистанции 25 м вольным стилем	1	0	1		Поле для свободного ввода1
51	Броски набивного мяча	1	1	0		Поле для свободного ввода1
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1	0	1		Поле для свободного

	стрелки					ввода1
53	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
54	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
57	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		Поле для свободного ввода1
58	Спортивная игра волейбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1
60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1
61	Спортивная игра футбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1

62	Спортивная игра футбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
63	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	1	0		Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1		Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	0	1		Поле для свободного ввода1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	1	0		Поле для свободного ввода1
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8	Закаливание организма	1	0	1		Поле для

						свободного ввода1
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10	Акробатическая комбинация	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая комбинация	1	0	1		Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		Поле для свободного ввода1
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		Поле для свободного ввода1
15	Обучение опорному прыжку	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16	Обучение опорному прыжку	1	0	1		Поле для свободного ввода1

17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0		Поле для свободного ввода1
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		Поле для свободного ввода1
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Поле для свободного ввода1
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		Поле для свободного ввода1

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1		Поле для свободного ввода1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1		Поле для свободного ввода1
27	Беговые упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
28	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1		Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1		Поле для свободного ввода1
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах	1	0	1		Поле для

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Поле для свободного ввода1
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Поле для свободного ввода1
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Поле для свободного ввода1
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Поле для свободного ввода1
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		Поле для свободного ввода1
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1	0		Поле для свободного ввода1
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1		Поле для свободного

						ввода1
44	Подводящие упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
45	Подводящие упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
46	Упражнения с плавательной доской	1	0	1		Поле для свободного ввода1
47	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1		Поле для свободного ввода1
48	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1		Поле для свободного ввода1
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1		Поле для свободного ввода1
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1		Поле для свободного ввода1
51	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		Поле для свободного ввода1
52	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		Поле для свободного ввода1

53	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	0	1		Поле для свободного ввода1
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		Поле для свободного ввода1
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1	0		Поле для свободного ввода1
61	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
62	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		Поле для

						свободного ввода1
63	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
64	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
65	Упражнения из игры футбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
66	Упражнения из игры футбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

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

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

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))

<https://www.gto.ru>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/?ysclid=mgjbujvypm854823252>

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая

культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))