МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Администрация Торопецкого муниципального округа

МБОУ Октябрьская ООШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим объединением учителей начальных классов Протокол № 3от 18.08.2026	Педагогическим советом МБОУ Октябрьской ООШ Протокол № 4 18.08.2026г.	Директор школы _____Фёдорова О. А. Приказ №6 от 18.08.202 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11224724)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Речане 2026г.

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 умениямипо организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся.Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят 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, основывающиесяна 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 изученияв 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

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 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 ее 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.

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, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических 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 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	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
1.2	Осанка человека	1	0	0	Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f410de8
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

Итого по разделу	26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.4	Подвижные игры	19	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f410de8
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.4	Плавательная подготовка	12	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.2	Легкая атлетика	9	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.4	Плавательная подготовка	14	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

Итого по разделу	28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0	3.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2	Современные физические упражнения	1	0	0	4.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	7.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	10.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	11.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	14.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	17.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
8	Понятие гимнастики и	1	0	0	18.09	Библиотека ЦОК

	спортивной гимнастики					https://m.edsoo.ru/7f410de8
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	21.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	24.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	25.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	28.091.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	2.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	5.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	8.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	9.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	12.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	15.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	16.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	19.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	22.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	23.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	5.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	6.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	9.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	12.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	13.11	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f410de8
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	16.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	19.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	20.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	23.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	26.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	27.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	30.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	3.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной	1	0	0	4.12	Библиотека ЦОК

	координации					https://m.edsoo.ru/7f410de8
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	7.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	10.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	11.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	14.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	17.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	18.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	21.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	24.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной	1	0	0	25.12	Библиотека ЦОК

	скоростью передвижения					https://m.edsoo.ru/7f410de8
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	28.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	11.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	14.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	15.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	18.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	21.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	22.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	25.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	28.01	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f410de8
55	Считалки для подвижных игр	1	0	0	29.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	1.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	4.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	5.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	8.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	11.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	12.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	25.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	26.02	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f410de8
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	1.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	4.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	5.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	11.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	12.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	15.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	18.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	19.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	22.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	25.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	26.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	5.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	8.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	9.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	12.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	15.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	16.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	19.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0	22.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0	23.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	26.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	29.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок	1	0	0	30.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

	набивного мяча. Подвижные игры					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	6.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	7.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	13.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	14.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	14.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
92	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0	17.05	Библиотека ЦОК

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					https://m.edsoo.ru/7f410de8
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	17.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	20.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	21.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	21.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	24.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	24.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	26.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	1.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	2.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0	4.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
4	Физическое развитие	1	0	0	8.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
5	Физические качества	1	0	0	9.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
6	Сила как физическое качество	1	0	0	11.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0	15.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0	16.09	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f410de8
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0	18.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
10	Развитие координации движений	1	0	0	22.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
11	Развитие координации движений	1	0	0	23.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	25.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
13	Закаливание организма	1	0	0	29.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
14	Утренняя зарядка	1	0	0	30.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	2.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	6.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0	7.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

18	Строевые упражнения и команды	1	0	0	9.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
19	Прыжковые упражнения	1	0	0	13.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
20	Прыжковые упражнения	1	0	0	14.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
21	Гимнастическая разминка	1	0	0	16.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	20.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	21.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	23.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	6.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	10.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	11.11	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f410de8
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	13.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	17.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	18.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	20.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	24.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	25.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
34	Подъем лесенкой	1	0	0	27.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
35	Подъем лесенкой	1	0	0	1.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	2.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	4.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
38	Торможение лыжными палками	1	0	0	8.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
39	Торможение лыжными палками	1	0	0	9.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
40	Торможение падением на бок	1	0	0	11.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
41	Торможение падением на бок	1	0	0	15.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	16.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	18.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	22.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	23.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	25.12	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f410de8
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	29.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	12.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	13.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	15.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	19.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	20.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	22.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	26.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	27.01	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f410de8
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	29.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	2.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	3.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	5.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	9.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	10.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	12.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	16.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	17.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	19.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	24.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	26.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	2.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
69	Футбольный бильярд	1	0	0	3.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
70	Футбольный бильярд	1	0	0	5.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
71	Бросок ногой	1	0	0	9.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
72	Бросок ногой	1	0	0	10.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	12.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	16.03	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f410de8
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	17.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	19.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	23.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	24.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	26.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	6.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1	0	0	7.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

	Подвижные игры					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	9.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	13.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	14.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	16.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	20.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	21.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	23.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	27.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	28.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	30.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
92	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0	4.05	Библиотека ЦОК

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					https://m.edsoo.ru/7f410de8
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	5.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	7.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	11.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	12.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	14.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
98	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0	18.05	Библиотека ЦОК

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					https://m.edsoo.ru/7f410de8
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0	19.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0	21.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	25.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	26.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	1.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2	История появления современного спорта	1	0	0	4.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
3	Виды физических упражнений	1	0	0	7.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	8.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	11.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	14.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
7	Закаливание организма под душем	1	0	0	15.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
8	Дыхательная и зрительная	1	0	0	18.09	Библиотека ЦОК

	гимнастика					https://m.edsoo.ru/7f410de8
9	Строевые команды и упражнения	1	0	0	21.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
10	Строевые команды и упражнения	1	0	0	22.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
11	Лазанье по канату	1	0	0	25.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
12	Лазанье по канату	1	0	0	28.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	29.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	2.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	5.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	6.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
17	Прыжки через скакалку	1	0	0	9.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

18	Прыжки через скакалку	1	0	0	12.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
19	Ритмическая гимнастика	1	0	0	13.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
20	Ритмическая гимнастика	1	0	0	16.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	19.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	20.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	23.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	6.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	9.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	10.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
27	Броски набивного мяча	1	0	0	13.11	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f410de8
28	Броски набивного мяча	1	0	0	16.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
29	Челночный бег	1	0	0	17.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
30	Челночный бег	1	0	0	20.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	23.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	24.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	27.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	30.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	1.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
36	Передвижение на лыжах одновременным	1	0	0	4.12	Библиотека ЦОК

	двухшажным ходом					https://m.edsoo.ru/7f410de8
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	7.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	8.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	11.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	14.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	15.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	18.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	21.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	22.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и	1	0	0	25.12	Библиотека ЦОК

	торможением					https://m.edsoo.ru/7f410de8
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	28.12	Библиотека ЦОКhttps://m.edsoo.ru/7f410de8
47	Правила поведения в бассейне	1	0	0	29.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	11.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	12.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	15.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	0	0	18.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	0	0	19.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0	22.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0	25.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
55	Упражнения в плавании брассом	1	0	0	26.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
56	Упражнения в плавании брассом	1	0	0	29.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
57	Упражнения в плавании дельфином	1	0	0	1.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
58	Упражнения в плавании дельфином	1	0	0	2.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	5.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	8.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
61	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	9.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

62	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	12.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	15.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	16.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	19.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	26.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
67	Спортивная игра волейбол	1	0	0	1.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
68	Спортивная игра волейбол	1	0	0	2.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	5.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	9.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
71	Спортивная игра футбол	1	0	0	12.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
72	Спортивная игра футбол	1	0	0	15.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	16.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	19.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0	22.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	23.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	26.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	5.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	6.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	9.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	12.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	13.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	16.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	19.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	20.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	23.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	0	26.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

	Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	27.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	30.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	4.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	7.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
92	Освоение правил и	1	0	0	11.05	Библиотека ЦОК

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					https://m.edsoo.ru/7f410de8
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	14.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	17.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	18.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	18.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

	ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	21.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	21.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	24.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	24.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3	1	0	0	25.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

	ступени					
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	25.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	1.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	3.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	8.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	10.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	15.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0	17.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0	22.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	24.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
9	Закаливание организма	1	0	0	29.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	1.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
11	Акробатическая комбинация	1	0	0	6.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
12	Акробатическая комбинация	1	0	0	8.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	13.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	15.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	20.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	22.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
17	Обучение опорному прыжку	1	0	0	5.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
18	Обучение опорному прыжку	1	0	0	10.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	12.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	17.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	19.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	24.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	26.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
24	Предупреждение травм на	1	0	0	1.12	Библиотека ЦОК

	занятиях лёгкой атлетикой					https://m.edsoo.ru/7f410de8
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	3.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	8.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	10.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	15.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
29	Беговые упражнения	1	0	0	17.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
30	Беговые упражнения	1	0	0	22.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	24.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
32	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	29.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	12.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	14.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	19.01	Библиотека ЦОКhttps://m.edsoo.ru/7f410de8
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	21.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	26.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	28.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	2.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1	0	0	4.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

	небольшого склона					
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	9.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	11.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	16.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	18.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	25.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
46	Подводящие упражнения	1	0	0	2.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
47	Подводящие упражнения	1	0	0	4.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

48	Подводящие упражнения	1	0	0	9.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
49	Упражнения с плавательной доской	1	0	0	11.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
50	Упражнения с плавательной доской	1	0	0	16.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
51	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0	18.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
52	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0	23.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	25.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	6.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
55	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	8.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
56	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	13.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
57	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	15.04	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f410de8
58	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	20.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	22.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	27.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	29.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	4.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	6.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	11.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	13.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

66	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	18.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
67	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	20.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	25.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.1 кл.- М.:ВАКО

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8