

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Марий Эл**  
**Отдел образования и по делам молодежи**  
**администрации муниципального образования**  
**"Медведевский муниципальный район"**  
**МОБУ "Медведевская средняя общеобразовательная школа №3"**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**



**О. П. Егошина**

**Протокол № 1**

**от «31» августа 2023 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора**

**по УВР**



**И. А. Рокина**

**«31» августа 2023 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

**МОБУ "Медведевская СОШ №3"**



**Ж. Ф. Чугунова**

**Приказ № 44**

**от «31» августа 2023 г.**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для обучающихся 1– 4 классов  
(ID 471359)

**п. Медведево**  
**2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч.:

- 1 класс — 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели)
- 2 класс — 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели)
- 3 класс — 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели)
- 4 класс — 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели)

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1 КЛАСС

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

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

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

### Лёгкая атлетика

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

### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

### Лёгкая атлетика

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

### Подвижные игры

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

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **3 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.

Дозирование физических упражнений для комплексов 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 приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

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

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

## *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

### Гимнастика с основами акробатики

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

### Лёгкая атлетика

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

### Подвижные и спортивные игры

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

### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими 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 УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

- 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.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;



- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### *1 класс*

*К концу обучения в первом классе обучающийся научится:*

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### *2 класс*

*К концу обучения во втором классе обучающийся научится:*

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### *3 класс*

*К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:*

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической и игровой подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### *4 класс*

*К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:*

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой и игровой подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>

Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	13	0	13	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		49			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

## 2 КЛАСС

РАЗДЕЛ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» В КОЛИЧЕСТВЕ 12 ЧАСОВ ИСКЛЮЧЕН В СВЯЗИ С ОТСУТСТВИЕМ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА. РАЗДЕЛ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» РАСШИРЕН ЗА СЧЕТ ИСКЛЮЧЕНИЯ ЧАСОВ ИЗ РАЗДЕЛА «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА».

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
2.3	Подвижные игры	25	0	25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		49			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	11	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

### 3 КЛАСС

РАЗДЕЛ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» В КОЛИЧЕСТВЕ 12 ЧАСОВ И РАЗДЕЛ «ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА» В КОЛИЧЕСТВЕ 5 ЧАСОВ ИСКЛЮЧЕНЫ В СВЯЗИ С ОТСУТСТВИЕМ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ. РАЗДЕЛ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» РАСШИРЕН ЗА СЧЕТ ИСКЛЮЧЕНИЯ ЧАСОВ ИЗ РАЗДЕЛОВ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» и «ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА».

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					

1.1	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19	0	19	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	20	0	20	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	33	0	33	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		72			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21	0	21	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		21			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	



#### 4 КЛАСС

РАЗДЕЛ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» В КОЛИЧЕСТВЕ 12 ЧАСОВ И РАЗДЕЛ «ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА» В КОЛИЧЕСТВЕ 5 ЧАСОВ ИСКЛЮЧЕНЫ В СВЯЗИ С ОТСУТСТВИЕМ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ. РАЗДЕЛ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» РАСШИРЕН ЗА СЧЕТ ИСКЛЮЧЕНИЯ ЧАСОВ ИЗ РАЗДЕЛОВ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» и «ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА».

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

					<a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	20	0	20	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	32	0	32	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		70			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	0	23	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. раб.	Практ. раб.	
1	Что такое физическая культура? Связь физических упражнений с движением животных и трудовыми действиями древних людей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	
3	Личная гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1		1	
4	Инструктаж по т\б на уроках физкультуры, подбор одежды для занятий в с/з и на улице. Упражнения в ходьбе и беге. Подвижная игра «На свои места»	1		1	
5	История лёгкой атлетики. Терминология и команды. Виды легкой атлетики. Беговые упражнения. Бег с изменением скорости и направления по сигналу.	1		1	
6	Виды ходьбы и бега, беговые дистанции, смешанные передвижения. Высокий старт с последующим ускорением. Подвижная игра «День -ночь».	1		1	
7	ОРУ. Беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		1	
8	ОРУ в парах. Техника челночного бега 3*10 м. Подвижная игра «Пятнашки»	1		1	
9	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места.	1		1	
10	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		1	
11	Беговые упражнения. Техника метания мяча в вертикальную цель.	1		1	
12	Техника метания малого мяча на дальность. Прыжки через длинную качающуюся скакалку.	1		1	
13	Смешанное передвижение до 500 м.	1		1	
14	Бег в равномерном темпе до 4 мин. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	
15	Бег в равномерном темпе до 6 мин. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	
16	ОФП. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1		1	
18	Строевые упражнения в шеренгах и колоннах. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно, и из колонны по одному в колонну	1		1	

	по два, по три и четыре поворотом в движении.				
19	Комплекс ОРУ в парах. Упоры - присев, лежа; стоя на коленях; лежа на бёдрах; сидя сзади. Сгибание рук в положении упор лёжа	1		1	
20	Разучить положение группировки. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		1	
21	Положение группировки. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе.	1		1	
22	Строевые упражнения. Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом. Положение группировки. Перекаты в сторону в группировке.	1		1	
23	Осанка человека. Комплексы упражнений для ее развития. Положение группировки. Перекаты в группировке вперёд-назад.	1		1	
24	Комплекс ОРУ со скакалкой. Перекаты в группировке в сторону, вперёд-назад. Кувырок вперёд.	1		1	
25	Перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках с согнутыми ногами	1		1	
26	Кувырок вперед. Перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекал вперед в группировку сидя, в упор присев.	1		1	
27	Комплексы физических упражнений для физкультминуток и утренней зарядки. Комбинация из ранее изученных элементов.	1		1	
28	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1		1	
29	Ползание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и в упоре присев.	1		1	
30	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Наклон вперед из положения сидя. Скольжение по скамейке с помощью рук.	1		1	
31	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Эстафеты с различными предметами.	1		1	
32	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Полоса препятствий.	1		1	
33	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		1	
34	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте в парах. Подвижные игры «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу».	1		1	
35	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола, стоя на месте.	1		1	

36	Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте и в движении	1		1
37	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1
38	Ведение мяча правой и левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой, по кругу	1		1
39	Ведение мяча правой и левой рукой в движении с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Ведение парами»	1		1
40	Остановка прыжком. Передача мяча от груди двумя руками и с отскоком от пола после ведения.	1		1
41	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. Подвижная игра «Мяч в обруч».	1		1
42	ОРУ. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		1
43	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передачи мяча в парах от груди и из-за головы. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1
44	Передачи мяча в парах от груди и из-за головы. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1
45	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1		1
46	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1		1
47	Работа в парах с волейбольными мячами. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы.	1		1
48	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Подвижная игра «У кого больше мячей?»	1		1
49	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с мячом.	1		1
50	ОРУ с мячами. Эстафеты с различными предметами	1		1
51	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры с мячом.	1		1
52	Подвижные игры на развитие выносливости.	1		1
53	Подвижные игры на развитие координации.	1		1
54	Подвижные игры на развитие быстроты.	1		1
55	ГТО- что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1		1
56	Техника безопасности и правила проведения испытаний ВФСК ГТО.	1		1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди.	1		1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры на развитие координации.	1		1

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание рук в положении упор лёжа. Подвижные игры на развитие быстроты.	1		1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Подъём туловища из положения лёжа. Подвижные игры на развитие выносливости.	1		1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Веселый зайчик»	1		1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча в цель с места. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3 x 10 м. Подвижная игра «Море волнуется»	1		1	
64	Высокий старт. Бег с ускорением. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 10 м и 30 м.	1		1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: 6-и минутный бег. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение до 1000 метров. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. раб.	Практ. раб.	
1	Зарождение Олимпийских игр древности.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
2	Закаливание организма обтиранием. Комплексы физических упражнений для физкультминуток и утренней зарядки.	1		1	
3	Физические качества: быстрота и способы ее измерения.	1		1	
4	Физические качества: выносливость и способы ее измерения.	1		1	
5	Физические качества: координация и способы ее измерения.	1		1	
6	Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1		1	
7	Инструктаж по т\б на уроках физкультуры, подбор одежды для занятий в с/з и на улице. Бег с ускорением. Подвижная игра «День -ночь».	1		1	
8	Беговые упражнения. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		1	
9	Беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 30 м.	1		1	
10	Беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижные игры с мячом.	1		1	
11	Беговые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 3х10 м.	1		1	
12	Комплекс ОРУ в парах. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		1	
13	Беговые упражнения. Метание малого мяча с места в вертикальную цель.	1		1	
14	Метание малого мяча на дальность (из положения стоя грудью в направлении метания). Смешанное передвижение до 1000 м.	1		1	
15	Бег в равномерном темпе до 6 мин. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	
16	Бег 1000 м. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые упражнения в шеренгах и колоннах на месте и в движении. Повороты в строю.	1		1	
18	Гибкость и способы ее измерения. Передвижение в колонне по одному с внезапной и изменяющейся скоростью движения.	1		1	
19	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Седы и упоры. Сгибание рук в положении упор лёжа	1		1	
20	Положение группировки. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ногах на месте.	1		1	
21	Положение группировки. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе.	1		1	

22	Комплекс ОРУ с мячом. Положение группировки. Перекаты в сторону в группировке.	1		1	
23	Сила и способы ее измерения. Перекаты в группировке вперед-назад.	1		1	
24	Комплекс ОРУ со скакалкой. Перекаты в группировке в сторону, вперед-назад. Кувырок вперед в группировку сидя, упор присев.	1		1	
25	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с согнутыми ногами	1		1	
26	Кувырок вперед. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекатом вперед в группировку сидя, в упор присев.	1		1	
27	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Комбинация из ранее изученных элементов.	1		1	
28	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1		1	
29	Ползание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и в упоре присев.	1		1	
30	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Наклон вперед из положения сидя. Скольжение по скамейке с помощью рук.	1		1	
31	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Эстафеты с различными предметами.	1		1	
32	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Полоса препятствий.	1		1	
33	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте в парах.	1		1	
34	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола, стоя на месте. Подвижная игра «Мяч среднему».	1		1	
35	Ловля и передача мяча от груди двумя руками, на месте и в движении. Подвижная игра «Пятнашки с мячом»	1		1	
36	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1	
37	Ведение мяча правой и левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой, по кругу. Челночный бег 3*10м.	1		1	
38	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	1		1	
39	Остановка прыжком. Передача мяча от груди двумя руками и с отскоком от пола после ведения.	1		1	
40	Передача мяча после ведения. Подвижная игра «Вышибалы».	1		1	
41	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. Подвижная игра «Мяч в обруч».	1		1	



42	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	1		1
43	История волейбола. Правила игры. Передачи мяча в парах от груди и из-за головы. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1
44	Работа в парах с волейбольными мячами. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1
45	Стойка волейболиста, перемещения при приеме мяча. Бросок мяча двумя руками на дальность из-за головы.	1		1
46	Сгибание рук в положении упор лёжа. Передача двумя руками сверху в парах. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1
47	Передача двумя руками сверху в парах. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1
48	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Подвижная игра «У кого больше мячей?»	1		1
49	Подъём туловища из положения лёжа на спине. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	1		1
50	Прыжки на скакалке. Прием мяча снизу в парах. Подвижная игра «Снайперы»	1		1
51	Круговая тренировка	1		1
52	ОРУ с мячами. Эстафеты с различными предметами	1		1
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола и подвижных игр. Остановка катящегося мяча. Удары по неподвижному мячу.	1		1
54	Сгибание рук в положении упор лёжа. Ведение футбольного мяча по заданной траектории.	1		1
55	Удары футбольным мячом по воротам. Подъём туловища из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1
56	Ведение мяча с последующим ударом по воротам. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты с футбольным мячом.	1		1
57	Общеразвивающие упражнения в парах. Эстафеты с футбольным мячом.	1		1
58	ГТО- что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Техника безопасности и правила проведения испытаний ВФСК ГТО.	1		1
59	Беговые упражнения. Высокий старт. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.	1		1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры на развитие координации.	1		1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики, сгибание рук в положении упор лёжа-девочки.	1		1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Подъём туловища из положения лёжа. Подвижные игры на развитие выносливости.	1		1

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. Подвижные игры на развитие быстроты.	1		1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Подвижные игры на развитие силы.	1		1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1	
66	Высокий старт. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 и 60 м. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение 1000 метров. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: 6-и минутный бег. Подвижные игры на свежем воздухе	1		1	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. раб.	Практ. раб.	
1	Из истории развития естественной культуры у древних народов, населявших несколько регионов России.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
2	История современного спорта.	1		1	
3	Виды физических упражнений их отличительные признаки и предназначение.	1		1	
4	Комплексы физкультминуток и утренней зарядки	1			
5	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой	1		1	
6	Дозирование нагрузки на уроках физической культуры.	1			
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1	
8	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег с ускорением.	1		1	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 м.				
10	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	
11	Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров» (расстояние 5-15 м.).	1		1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60 м.				
13	Беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 60 м.	1		1	
14	Прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места.	1		1	
15	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		1	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега.	1		1	
17	Бег с ускорением 10-20 м. Прыжок в длину с разбега (с приземлением на две ноги и отталкиванием одной) с зоны отталкивания				
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10 м.				
19	Беговые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 3x10 м.	1		1	
20	Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Бег в равномерном темпе до 6 мин.				
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча на дальность.	1		1	
22	Метание малого мяча на дальность (из положения стоя грудью в направлении метания). Смешанное передвижение до	1		1	

	1000 м.			
23	Высокий старт с опорой на одну руку. Прием и передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1		1
24	Бег 1000 м. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении	1		1
26	Комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики.			
27	Закаливание организма при помощи обливания под душем			
28	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.			
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения сидя.			
30	Перекаты в сторону, вперед-назад в группировке. Наклон вперед из положения сидя.	1		1
31	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, стоя на месте и в движении. Перекаты в сторону, вперед-назад в группировке.	1		1
32	Комплекс ОРУ со скакалкой. Перекаты в группировке в сторону, вперед-назад. Кувырок вперед в группировку сидя, упор присев.	1		1
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках с согнутыми ногами.	1		1
34	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1		1
35	Кувырок назад. Стойка на лопатках, пережат вперед в наклон вперед из положения сидя, мост из положения лежа.	1		1
36	Кувырок назад. Стойка на лопатках, пережат вперед в наклон вперед из положения сидя, мост из положения лёжа.	1		1
37	Комбинация из ранее изученных элементов. Эстафеты с различными предметами.			
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.	1		1
39	Ритмическая гимнастика. подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.			
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Подъём туловища из положения лёжа на спине			
41	Подъём туловища из положения лёжа на спине, на животе; подъём ног из положения лёжа на животе.	1		1
42	Прыжки через скакалку на двух ногах, поочередно на правой и левой ногах с изменяющейся скоростью;	1		1
43	Прыжки через скакалку назад с изменяющейся скоростью.			

44	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.	1		1	
45	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Скольжение по скамейке с помощью рук.	1		1	
46	Ритмическая гимнастика. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе.	1		1	
47	Лазание по гимнастической стенке разноимённым и одноимённым способом, ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди.	1		1	
48	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Полоса препятствий.	1		1	
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола и подвижных игр. Работа в парах с волейбольными мячами. Передача мяча от груди, из-за головы.	1		1	
50	Стойка волейболиста, перемещения при приеме мяча. Бросок мяча двумя руками на дальность из-за головы.	1		1	
51	Работа в парах с волейбольными мячами. Передача мяча от груди, из-за головы.	1		1	
52	Работа в парах с волейбольными мячами. Передача мяча от груди, из-за головы.				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из вися на высокой перекладине-мальчики, сгибание рук в положении упор лёжа-девочки.				
54	Передача двумя руками сверху в парах. Учебная игра «Пионербол».	1		1	
55	Передача двумя руками сверху в парах. Учебная игра «Пионербол».	1		1	
56	Передача двумя руками сверху в парах. Учебная игра «Пионербол».				
57	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Учебная игра «Пионербол».	1		1	
58	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Учебная игра «Пионербол».				
59	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Пресс за 1 мин. Учебная игра «Пионербол».	1		1	
60	Подача мяча одной рукой в парах. Учебная игра «Пионербол»	1		1	
61	Подача мяча одной рукой в парах. Учебная игра «Пионербол»				
62	Прыжки на скакалке. Прием мяча снизу в парах. Учебная игра «Пионербол»	1		1	
63	Передача мяча в парах через сетку и прием мяча снизу. Учебная игра «Пионербол»	1		1	
64	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола и подвижных игр.	1		1	
65	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола на месте.				

	Подвижная игра «Гонка б-ных мячей».			
66	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола в движении. Подвижная игра «Встречная эстафета».			
67	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола на месте. Подвижная игра «10 передач»	1		1
68	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола в движении. Подвижная игра «10 передач»			
69	Ловля и передача мяча изученными способами в двойках, тройках, в квадрате. Подвижная игра «Перестрелка»	1		1
70	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Челночный бег 3*10м. Подвижная игра «Снайперы»	1		1
71	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	1		1
72	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока мяча. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	1		1
73	Остановка прыжком. Передача мяча после ведения. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	1		1
74	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1		1
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики, сгибание рук в положении упор лёжа-девочки.	1		1
76	Имитация действий защитника и нападающего. Подвижная игра «Мини-баскетбол».			
77	Имитация действий защитника и нападающего. Подвижная игра «Мини-баскетбол».			
78	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола и подвижных игр. Остановка катящегося мяча. Удары по неподвижному мячу.	1		1
80	Сгибание рук в положении упор лёжа. Передачи мяча в парах, тройках. Удары мячом по воротам.	1		1
81	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары футбольным мячом по воротам. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1
82	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам. Подъём туловища из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Снайперы».	1		1
83	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1

84	Техника безопасности и правила проведения испытаний ВФСК ГТО. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1		1	
85	Беговые упражнения. Высокий старт. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.	1		1	
86	Беговые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 3x10 м.				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Подвижные игры на развитие силы.	1		1	
88	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры на развитие прыгучести.				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1	
90	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Охотники и утки»				
91	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Охотники и утки»				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча на дальность.				
93	Метание малого мяча на дальность (из положения стоя грудью в направлении метания). Смешанное передвижение до 1000 м.				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега.				
95	Бег с ускорением 10-20 м. Прыжок в длину с разбега (с приземлением на две ноги и отталкиванием одной) с зоны отталкивания				
96	Высокий старт. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м.	1		1	
97	Высокий старт. Бег на 30м. Подвижные игры на свежем воздухе.				
98	Высокий старт. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60 м.				
99	Высокий старт. Бег на 60м. Подвижные игры на свежем воздухе.				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение 1000 метров. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	
101	Высокий старт с опорой на одну руку. Прием и передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.				
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: 6-и минутный бег. Подвижные игры на свежем воздухе	1		1	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. раб.	Практ. раб.	
1	Из истории развития физической культуры в России.				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a> <a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
2	Развитие национальных видов спорта в России.	1		1	
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма				
4	Регулирование нагрузки по ЧСС.	1		1	
5	Определение тяжести нагрузки по самочувствию.				
6	Первая помощь при травмах, полученных во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1	
7	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Низкий старт.	1		1	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30 м				
9	Бег с ускорением, стартовое ускорение, финиширование. Бег 30 м.	1		1	
10	Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров» (расстояние 5-15 м.).	1		1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег 60 м				
12	Беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 60 м	1		1	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.				
14	Беговые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 3x10 м.	1		1	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места.				
16	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		1	
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега.				
18	Бег с ускорением 10-20 м. Прыжок в длину с разбега (с приземлением на две ноги и отталкиванием одной) с зоны отталкивания.	1		1	
19	Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1		1	
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча на дальность.				
21	Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 6 мин.	1		1	
22	Старт с опорой на одну руку. Прием и передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1		1	
23	Освоение правил и техники выполнения				



	норматива комплекса ГТО: Бег 1000 м.			
24	Бег 1000 м. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1		1
26	Упражнения для профилактики нарушения осанки			
27	Упражнения для снижения массы тела			
28	Закаливающие процедуры: купание в особых водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1		1
29	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.			
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперёд из положения сидя.			
31	Перекаты в сторону, вперед-назад в группировке. Положение группировки. Наклон вперёд из положения сидя.			
32	Построению из одной шеренги в 2, 3 шеренги на месте. Перекаты в сторону, вперед-назад в группировке.	1		1
33	Комплекс ОРУ со скакалкой. Кувырки - вперед, назад. 2-3 кувырка (слитно) в группировке. Равновесие.	1		1
34	Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Равновесие.	1		1
35	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед, перекат в стойку на лопатках (держать), перекат вперед в упор присев.	1		1
36	Кувырок назад. Стойка на лопатках, перекат вперед и наклон вперед из положения сидя, мост из положения лежа.	1		1
37	Кувырок назад. Стойка на лопатках, перекат вперед и наклон вперед из положения сидя, мост из положения лёжа.	1		1
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.			
39	Подтягивание на подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. Комбинация из ранее изученных элементов.	1		1
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: подъём туловища из положения лёжа на спине			
41	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе. Танцевальные упражнения.	1		1
42	Прыжки через скакалку на двух ногах и поочередно на правой и левой ногах с изменяющейся скоростью;	1		1
43	Прыжки через скакалку назад с изменяющейся скоростью.			
44	Ходьба по рейке гимнастической скамейки Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.	1		1

45	Висы и упоры. Знакомство с различными вариантами висов и упоров. Эстафеты с различными предметами.	1		1	
46	На гимнастической стенке вис прогнувшись, вис обратным хватом, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1		1	
47	Упражнения на гимнастической перекладине: Обычный вис, вис стоя, вис на согнутых руках, упоры на перекладине и гимнастической стенке.	1		1	
48	Упражнения на гимнастической перекладине: вис завесом одной ногой, двумя ногами, вис на одной руке.	1		1	
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола и подвижных игр.	1		1	
50	Работа в парах с волейбольными мячами. Передача мяча от груди, из-за головы.				
51	Стойка волейболиста, перемещения при приеме мяча. Бросок мяча двумя руками на дальность из-за головы.	1		1	
52	Работа в парах с волейбольными мячами. Передача мяча от груди, из-за головы.	1		1	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики, сгибание рук в положении упор лёжа-девочки.				
54	Передача двумя руками сверху в парах. Учебная игра «Пионербол».	1		1	
55	Передача двумя руками сверху в парах. Учебная игра «Пионербол».	1		1	
56	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Учебная игра «Пионербол».	1		1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: подъём туловища из положения лёжа на спине.	1		1	
58	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Учебная игра «Пионербол».				
59	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Учебная игра «Пионербол».				
60	Подача мяча одной рукой в парах. Учебная игра «Пионербол»	1		1	
61	Подача мяча одной рукой в парах. Учебная игра «Пионербол»				
62	Прыжки на скакалке. Прием мяча снизу в парах. Учебная игра «Пионербол»	1		1	
63	Передача мяча в парах через сетку и прием мяча снизу. Учебная игра «Пионербол»	1		1	
64	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола и подвижных игр.	1		1	
65	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола на месте. Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей».				
66	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола в движении. Подвижная игра «Встречная эстафета».				
67	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола на месте. Подвижная игра «10 передач»	1		1	
68	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с				

	отскоком от пола в движении. Подвижная игра «10 передач»			
69	Ловля и передача мяча изученными способами в двойках, тройках, в квадрате. Подвижная игра «Перестрелка»	1		1
70	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Челночный бег 3*10м. Подвижная игра «Снайперы»	1		1
71	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	1		1
72	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока мяча. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	1		1
73	Остановка прыжком. Передача мяча после ведения. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	1		1
74	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1		1
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики, сгибание рук в положении упор лёжа-девочки.	1		1
76	Имитация действий защитника и нападающего. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Подвижная игра «Мини-баскетбол».			
77	Имитация действий защитника и нападающего. Подвижная игра «Мини-баскетбол».			
78	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола и подвижных игр. Остановка катящегося мяча. Удары по неподвижному мячу.	1		1
80	Общеразвивающие упражнения в парах. Сгибание рук в положении упор лёжа. Передачи мяча в парах, тройках. Удары мячом по воротам.	1		1
81	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары футбольным мячом по воротам. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1
82	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам. Подъём туловища из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Снайперы».	1		1
83	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1
84	Техника безопасности и правила проведения испытаний ВФСК ГТО. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1		1
85	Беговые упражнения. Высокий старт. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.	1		1
86	Беговые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 3x10 м.			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Подвижные игры на развитие силы.	1		1
88	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры на развитие прыгучести.			

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча в цель.	1		1	
90	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Охотники и утки»				
91	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Охотники и утки»				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча на дальность.				
93	Метание малого мяча на дальность (из положения стоя грудью в направлении метания). Смешанное передвижение до 1000 м.	1		1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега.				
95	Бег с ускорением 10-20 м. Прыжок в длину с разбега (с приземлением на две ноги и отталкиванием одной) с зоны отталкивания				
96	Высокий старт. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м.				
97	Высокий старт. Бег на 30м. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	
98	Высокий старт. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60 м.				
99	Высокий старт. Бег на 60м. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение 1000 метров. Подвижные игры на свежем воздухе.				
101	Высокий старт с опорой на одну руку. Прием и передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.				
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: 6-и минутный бег. Подвижные игры на свежем воздухе				

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Компьютерный стол
2. Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Стенка гимнастическая;
2. Перекладина гимнастическая;
3. Скамейка гимнастическая жёсткая;
4. Комплект навесного оборудования;
5. Коврик гимнастический;
6. Маты гимнастические;
7. Мяч набивной (1 кг, 2 кг);
8. Мяч малый (теннисный);
9. Скакалка гимнастическая;
10. Палка гимнастическая;
11. Обруч гимнастический;
12. Секундомер;
13. Сетка для переноса малых мячей.

### ***Лёгкая атлетика***

1. Флажки разметочные на опоре;
2. Лента финишная;
3. Рулетка измерительная (10 м, 50 м);
4. Номера нагрудные.

### ***Подвижные и спортивные игры***

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
2. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
3. Мячи баскетбольные для мини-игры;
4. Сетка для переноса и хранения мячей;
5. Жилетки игровые;
6. Стойки волейбольные универсальные;
7. Сетка волейбольная;
8. Мячи волейбольные;
9. Табло перекидное;
10. Футбольные ворота;
11. Мячи футбольные;
12. Конусы для разметки;
13. Насос для накачивания мячей.

### ***Средства первой помощи***

1. Аптечка медицинская.

### ***Спортивные зал(кабинеты)***

1. Спортивные залы игровые;
2. Зоны рекреации;
3. Кабинет учителя;
4. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
5. Пришкольный стадион (площадка);
6. Легкоатлетическая дорожка;

7. Сектор для прыжков в длину;
8. Игровое поле для футбола (мини-футбола);
9. Полоса препятствий.

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
2. Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3. Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
4. Физическая культура, 3-4 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
5. Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
6. Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

1. <https://resh.edu.ru>
2. <https://uchebnik.mos.ru>
3. <http://www.school-collection.edu.ru/>
4. <https://gto.ru>