



Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно -ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися 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 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## **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 с места, метание малого мяча на дальность.

*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.

*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.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## **3 КЛАСС**

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения 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 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.

*Лёгкая атлетика.* Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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. 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.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ***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 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 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;
- 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, 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 противходом 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;
- 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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в длину с места;
- 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	2	0	2	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a> Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	1	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	19		19	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетки. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a> Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a> Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a> Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a> Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
2.2	Подвижные и спортивные игры	13		13	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a> Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a> Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	16		16	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a> Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a> Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a> Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a> Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a> Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		12	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a> Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a>
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

## 2 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	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	2		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Физические качества: сила, быстрота.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	15	4	15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Подвижные игры	16	7	16	
2.3	Гимнастика с основами акробатики	18	4	18	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		52			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	6	13	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	21	68	

### 3 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	Физическая культура у древних народов	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		3			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	15	5	15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Подвижные и спортивные игры	16	8	16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	18	7	18	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		49			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	4	12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		12			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	24	68	

#### 4 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		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела, закаливание организма	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	8	4	8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Подвижные и спортивные игры	8	3	8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	8	4	8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		24			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	3	6	
Итого по разделу		6			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	

## 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		1	04.09-09.09	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
2	Современные физические упражнения	1		1	04.09-09.09	Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	11.09-16.09	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	11.09-16.09	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	18.09-23.09	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	18.09-23.09	Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
7	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры».	1		1	25.09-30.09	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики». <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
8	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом»	1		1	25.09-30.09	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	02.10-07.10	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
10	Способы построения и повороты стоя на месте. Игра «Слушай сигнал».	1		1	02.10-07.10	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
11	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	1		1	09.10-14.10	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
12	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	09.10-14.10	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
13	Бег по размеченным участкам дорожки.	1		1	16.10-21.10	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче- ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.					
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1		1	16.10-21.10	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
15	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1		1	23.10-28.10	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
16	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1		1	23.10-28.10	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам») Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1		1	07.11-11.11	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
18	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1		1	07.11-11.11	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
19	Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «К своим флажкам»,	1		1	13.11-18.11	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче- ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	«Два мороза». Эстафеты.					
20	Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		1	13.11- 18.11	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
21	Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		1	20.11- 25.11	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
22	Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия	1		1	20.11- 25.11	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
23	Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия	1		1	27.11- 02.12	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
24	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	1		1	27.11- 02.12	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
25	Подвижная игра «Мышеловка»	1		1	04.12- 09.12	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
26	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1	04.12- 09.12	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
27	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами	1		1	11.12- 16.12	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче- ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	акробатики. Игра «Змейка».					
28	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа. Подвижная игра «Иголка и нитка».	1		1	11.12- 16.12	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
29	Группировка, перекаты левым- правым боком в группировке из упора на коленях». Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа. Подвижная игра «Иголка и нитка».	1		1	18.12- 23.12	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
30	Перекаты в «группировке». Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа.	1		1	18.12- 23.12	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
31	Из упора присев, перекаты на спину и обратно в группировке.	1		1	25.12- 30.12	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
32	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях Игра «Через холодный ручей».	1		1	25.12- 30.12	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
33	Стойка на лопатках.	1		1	09.01- 13.09	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
34	Игра «Через холодный ручей», «Совушка»	1		1	09.01- 13.09	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
35	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях.	1		1	15.01- 20.01	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче- ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
36	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1		1	15.01-20.01	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
37	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях.	1		1	22.01-27.01	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	1		1	22.01-27.01	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
39	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. Линейная эстафета	1		1	29.01-03.02	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
40	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. Линейная эстафета	1		1	29.01-03.02	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
41	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра –линейная эстафета. Наклоны вперед, не сгибая ног в коленях.	1		1	05.02-09.02	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
42	Урок –соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Наклоны вперед, не сгибая ног в коленях	1		1	05.02-09.02	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче- ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
43	Подвижная игра «Салки с домиками»	1		1	19.02- 24.02	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
44	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай»	1		1	19.02- 24.02	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
45	Бросок мяча снизу на месте. Закрепление. Игра «Бросай – поймай»	1		1	26.02- 02.03	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
46	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Типы бега. Линейная эстафета.	1		1	26.02- 02.03	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
47	Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1		1	04.03- 09.03	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
48	Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств	1		1	04.03- 09.03	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
49	Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств	1		1	11.03- 16.03	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
50	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры]]	1		1	11.03-16.03	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
51	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры]]	1		1	18.03-22.03	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
52	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры]]	1		1	18.03-22.03	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
53	Ходьба и бег. Дистанция. Подвижная игра «Третий лишний	1		1	01.04-06.04	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
54	Ходьба и бег. Дистанция. Подвижная игра «Третий лишний	1		1	01.04-06.04	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	08.04-13.04	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	08.04-13.04	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	15.04-20.04	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 метров. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1		1	15.04-20.04	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	22.04-27.04	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче- ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	комплекса ГТО. Бег на 30 метров. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1		1	22.04-27.04	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1		1	29.04-11.05	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	29.04-11.05	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	13.05-18.05	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	13.05-18.05	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	20.05-25.05	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		1	20.05-25.05	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	0	66		

## 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		1	04.09-09.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1		1	04.09-09.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Дневник наблюдений по физической культуре.	1		1	11.09-16.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Физическое развитие.	1		1	11.09-16.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Физические качества. Быстрота как физическое качество	1		1	18.09-23.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Сила , выносливость как физическое качество	1		1	18.09-23.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1		1	25.09-30.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
8	Техника бега на 30 м с высоко-го старта	1		1	25.09-30.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		1	02.10-07.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	<b>Тестирование бега на 30 м с высокого старта</b>	1	1	1	02.10-07.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Техника челночного бега 3 x 10 м Техника прыжков в длину с места. Линейная эстафета.	1		1	09.10-14.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Бег по размеченным участкам дорожки. Техника прыжков в длину с места. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	09.10-14.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	<b>Тестирование: Челночный бег.</b> <b>Игра «Ястреб и утка». ОРУ.</b> <b>Понятие скорость бега.</b>	1	1	1	16.10-21.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Прыжки в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1		1	16.10-21.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1		1	23.10-28.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	<b>Тестирование:</b> <b>Челночный бег 3 x 10м;</b> <b>прыжки в длину с места.</b>	1	1	1	23.10-28.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Строевые упражнения. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		1	07.11-11.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18	Строевые упражнения. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		1	07.11-11.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).					
19	<b>Строевые упражнения.</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки . Подготовительные упражнения к игре в баскетбол.	1	1	1	13.11-18.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Ловля и передача мяча.	1		1	13.11-18.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	<b>Ловля и передача мяча.</b>	1	1	1	20.11-25.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1		1	20.11-25.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	<b>Ведение мяча на месте, в движении.</b> П/игра «Мяч водящему»	1	1	1	27.11-02.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай»	1		1	27.11-02.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Бросок мяча снизу на месте. Закрепление. Игра «Бросай – поймай»	1		1	04.12-09.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	<b>Бросок мяча снизу на месте.</b> <b>Ловля мяча на месте.</b> Развитие ловкости.	1	1	1	04.12-09.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Развитие ловкости. <b>Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал – садись»</b>	1	1	1	11.12-16.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Эстафеты Передача мяча на расстоянии , ловля , ведение, броски в процессе подвижных игр	1		1	11.12-16.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках	1		1	18.12-23.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».					
30	Повороты направо, налево на месте. Построение в шеренгу, колонну по одному. Группировка.	1		1	18.12-23.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Команды "Шагом марш!", "Класс стой!". Группировка из различных исходных положений.	1		1	25.12-30.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	<b>Строевые команды.</b> Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	1	1	1	25.12-30.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Перестроение по заранее установленным местам. Перекаты в группировках. Игра «Через холодный ручей».	1		1	09.01-13.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1		1	09.01-13.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Перекат назад с последующим перекатом вперед из положения упора присев.	1		1	15.01-20.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	<b>Стойка на лопатках.</b> <b>Кувырок вперед.</b> Игра «Через холодный ручей».	1	1	1	15.01-20.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1		1	22.01-27.01-	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Прыжки через скакалку.	1		1	22.01-27.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях. Прыжки через скакалку.	1		1	29.01-03.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. <b>Прыжки через скакалку.</b>	1	1	1	29.01-03.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
41	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. Подтягивание на перекладине. Линейная эстафета	1		1	05.02-10.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. Подтягивание на перекладине. Линейная эстафета	1		1	05.02-10.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра –линейная эстафета.	1		1	12.02-17.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	<b>Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Класс-внимание!».</b>	1	1	1	12.02-17.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке».	1		1	19.02-24.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке».	1		1	19.02-24.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай»	1		1	26.02-02.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Бросок мяча снизу на месте. Закрепление. Игра «Бросай – поймай»	1		1	26.02-02.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	<b>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие ловкости.</b>	1	1	1	04.03-09.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Развитие ловкости. <b>Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал – садись»</b>	1	1	1	04.03-09.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
51	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Типы бега. Линейная эстафета.	1		1	11.03-16.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1		1	11.03-16.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Бег на 30 метров. ТБ во время прыжка в длину с места, метание мяча. Прыжки в длину с места, метание мяча.	1		1	18.03-22.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с места. Метание мяча (150гр.)	1		1	18.03-22.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	<b>Бег на 30 метров. Прыжки в длину с места, метание мяча.</b>	1	1	1	01.04-06.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1		1	01.04-06.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. <b>Бег на 30м.</b> Эстафеты.	1	1	1	08.04-13.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1		1	08.04-13.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. <b>Смешанное передвижение по пересеченной местности.</b> Подвижные игры.	1	1	1	15.04-20.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1		1	15.04-20.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. – девочки. Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. –девочки.</b> Эстафеты	1	1	1	22.04-27.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		1	22.04-27.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. <b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</b> Подвижные игры.	1	1	1	29.04-11.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	29.04-11.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. <b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Эстафеты	1	1	1	13.05-18.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. <b>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</b> Подвижные игры	1	1	1	13.05-18.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	20.05-25.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	20.05-25.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	21	68		

### 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. История появления современного спорта	1		1	04.09-09.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Виды физических упражнений.	1		1	04.09-09.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1		1	11.09-16.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Дозировка физических нагрузок.	1		1	11.09-16.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Закаливание организма под душем.	1		1	18.09-23.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1		1	18.09-23.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Техника бега на 30 м с высокого старта	1		1	25.09-30.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1		1	25.09-30.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Ходьба с преодолением 3-4 препятствий в различном темпе. Бег 30м, 60 м с высокого старта	1		1	02.10-07.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
10	<b>Тестирование бега на 30 м с высокого старта</b>	1	1	1	02.10-07.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1		1	09.10-14.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Техника челночного бега 3 х 10 м Техника прыжков в длину с места. Линейная эстафета.	1		1	09.10-14.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Техника челночного бега 3 х 10 м Техника прыжков в длину с места. Многоскоки. Линейная эстафета.	1		1	16.10-21.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	<b>Тестирование:</b> Челночный бег 3*10м Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Понятие скорость бега.	1	1	1	16.10-21.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	<b>Тестирование:</b> <b>Челночный бег 3 х 10м;</b> <b>прыжки в длину с места.</b>	1	1	1	23.10-28.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1		1	23.10-28.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Строевые упражнения. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		1	07.11-11.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18	Подвижные игры, эстафеты, развивающие внимание, ловкость, скоростно-силовые способности. Строевые упражнения.	1		1	07.11-11.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	<b>Строевые упражнения.</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки . Подготовительные упражнения к игре в	1	1	1	13.11-18.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	баскетбол. Ловля и передача мяча					
20	Стойки и передвижения, повороты, остановки . Подготовительные упражнения к игре в баскетбол. Ловля и передача мяча	1		1	13.11-18.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	<b>Ловля и передача мяча.</b> Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1	1	1	20.11-25.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1		1	20.11-25.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	<b>Ведение мяча на месте, в движении.</b> Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай»	1	1	1	27.11-02.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай»	1		1	27.11-02.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	<b>Бросок мяча снизу на месте.</b> <b>Ловля мяча на месте.</b> Развитие ловкости.	1	1	1	04.12-09.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	<b>Бросок мяча снизу на месте.</b> <b>Ловля мяча на месте.</b> Развитие ловкости.	1	1	1	04.12-09.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Развитие ловкости. <b>Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал – садись»</b> Прыжки через скакалку	1	1	1	11.12-16.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	<b>Ведения мяча - бросок в щит. «Передал – садись»</b> Прыжки через скакалку	1	1	1	11.12-16.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строчные команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».	1		1	18.12-23.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Игра «Змейка». Команды "Шагом марш!", "Класс стой!". Группировка из различных исходных положений.					
30	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Налево», «Направо», «Кругом». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1		1	18.12-23.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	<b>Строевые команды.</b> Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	1	1	1	25.12-30.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. . Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1	25.12-30.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Перестроение по заранее установленным местам. Перекаты в группировках. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Перекат назад с последующим перекатом вперед из положения упора присев. Игра «Через холодный ручей».	1		1	09.01-13.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись. <b>Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</b>	1	1	1	09.01-13.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
35	<b>Стойка на лопатках.</b> <b>Кувырок вперед.</b> Игра «Через холодный ручей».	1	1	1	15.01-20.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра на развитие координационных способностей, выносливости.	1		1	15.01-20.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Прыжки через скакалку.	1		1	22.01-27.01-	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра на развитие координационных способностей	1		1	22.01-27.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. <b>Прыжки через скакалку.</b>	1	1	1	29.01-03.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1		1	29.01-03.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. Подтягивание на перекладине. Линейная эстафета	1		1	05.02-10.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. Подтягивание на перекладине. Линейная эстафета	1		1	05.02-10.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
43	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. <b>Подтягивание на перекладине.</b> Линейная эстафета	1	1	1	12.02-17.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра –линейная эстафета.	1		1	12.02-17.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. <b>Передвижения по гимнастической стенке.</b> Игра «Класс-внимание!»	1	1	1	19.02-24.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	<b>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».</b> <b>ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастического коня.</b> <b>Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.</b> Игра на развитие координационных способностей.	1	1	1	19.02-24.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит).	1		1	26.02-02.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Игра на развитие координационных способностей.	1		1	26.02-02.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
49	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Игра на развитие координационных способностей	1		1	04.03-09.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	<b>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ.</b> Игра на развитие координационных способностей.	1	1	1	04.03-09.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1		1	11.03-16.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	<b>Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Челночный бег. Развитие скоростных способностей</b>	1	1	1	11.03-16.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра –эстафета на развитие скоростных способностей.	1		1	18.03-22.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1	18.03-22.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	<b>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.</b>	1	1	1	01.04-06.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и	1		1	01.04-06.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	укрепление здоровья через ВФСК ГТО.					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м:	1		1	08.04-13.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	08.04-13.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км без учета времени. Подводящие упражнения	1		1	15.04-20.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. <b>Кросс на 2 км без учета времени.</b> Подвижная игра. Игра в футбол (мальчики), игра в пионербол (девочки).	1	1	1	15.04-20.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.- девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	22.04-27.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. <b>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.- девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b> Игра в футбол (мальчики), игра в пионербол (девочки).	1	1	1	22.04-27.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1		1	29.04-11.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. <b>Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.</b> Подвижные игры	1	1	1	29.04-11.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	13.05-18.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	13.05-18.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	20.05-25.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. <b>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</b> Подвижные игры	1	1	1	20.05-25.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	68		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	04.09-09.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Инструктаж о ТБ. Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3	1		1	11.09-16.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	× 10). Развитие скоростных качеств.					
3	<b>Бег (30 м) на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</b>	1	1	1	18.09- 23.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1		1	25.09- 30.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	<b>Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</b>	1	1	1	02.10- 07.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Инструктаж по ТБ. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1		1	09.10- 14.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1		1	16.10- 21.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Развитие координационных способностей					
8	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <b>Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.</b> Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1	1	1	23.10- 27.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1		1	06.11- 11.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1	13.11- 18.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <b>Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным</b>	1	1	1	20.11- 25.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	<b>сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1).</b> Учебная игра. Развитие координационных способностей					
12	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1	27.11-02.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	<b>Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!».</b> <b>Подтягивания в висе.</b> <b>Упражнения на гимнастической скамейке.</b> Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	1	1	04.12-09.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1		1	11.12-16.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	<b>Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).</b> <b>Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.).</b> ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	1	1	18.12-23.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	Стойка «мост». Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1		1	25.12-29.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17	<b>Стойка «мост». Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.</b> Подвижная игра ОРУ с набивным мячом. Развитие	1	1	1	09.01-13.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	координационных способностей					
18	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1		1	15.01-20.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	<b>Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.</b> Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	1	1	22.01-27.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1	29.01-03.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	<b>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей</b>	1	1	1	05.02-10.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	1		1	12.02-17.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	<b>Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные</b>	1	1	1	19.02-24.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств					
24	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов и в цель. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1		1	26.02- 02.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Прыжок в длину с места . Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8– 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	04.03- 07.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	<b>Прыжок в длину с места.</b> <b>Метание теннисного мяча на заданное расстояние.</b> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	1	11.03- 16.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1		1	18.03- 22.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м: правильная техника бега на длинные дистанции.	1		1	01.04- 06.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. (без учета времени, смешанное передвижение) Подводящие упражнения	1		1	08.04- 13.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. <b>Кросс на 2 км. (без учета времени, смешанное передвижение)</b> Подводящие упражнения	1	1	1	15.04- 20.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	22.04- 27.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. <b>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</b> Подвижные игры.	1	1	1	29.04-11.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. <b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</b> Подвижные игры	1		1	13.05-18.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. <b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</b> Подвижные игры	1	1	1	20.05-25.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	14	34		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru/>