

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Департамент образования

МБОУ СОШ № 59 г. Кирова

СОГЛАСОВАНО

Педсовет

Протокол № 1 от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Булдакова Н.В.

Приказ № 99 о/д от «02» 09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Начального общего образования

(ID 695533)

Учебного предмета

«Физическая культура»

(для 1 – 4 классов образовательных организаций)

г. Киров 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в

разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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 **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://ru.sport-wiki.org
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://ru.sport-wiki.org
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	https://ru.sport-wiki.org
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	https://ru.sport-wiki.org

Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	https://www.gto.ru
Итого по разделу		4			
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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://ru.sport-wiki.org
2.2	Лыжная подготовка	14	0	14	https://ru.sport-wiki.org
2.3	Легкая атлетика	19	0	19	https://ru.sport-wiki.org
2.4	Подвижные игры	18	0	18	https://ru.sport-wiki.org
Итого по разделу		63			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	0.5	0	0.5	4https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		1.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://ru.sport-wiki.org
2.2	Легкая атлетика	19	0	19	https://ru.sport-wiki.org

2.3	Лыжная подготовка	14	0	14	https://ru.sport-wiki.org
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	https://ru.sport-wiki.org
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://ru.sport-wiki.org
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://www.gto.ru
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://ru.sport-wiki.org
2.2	Легкая атлетика	19	0	19	https://ru.sport-wiki.org

2.3	Лыжная подготовка	14	0	14	https://ru.sport-wiki.org
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	https://ru.sport-wiki.org
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://ru.sport-wiki.org
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://www.gto.ru
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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. Правила поведения на уроке физической культуры. . Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
2	Современные физические упражнения. Бег с изменением скорости и направления по сигналу.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
3	Режим дня, правила его составления и соблюдения. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись». Разновидности ходьбы. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Строевые упражнения. Подвижная игра "По своим местам"	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru

6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://www.gto.ru
7	Правила поведения на уроках физической культуры. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
8	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
9	Исходные положения в физических упражнениях. Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
10	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижные игры.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
11	Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
12	Эстафеты с мячами. Игра "Метко в цель". Развитие координационных способностей	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
14	Способы построения и повороты стоя на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Волк во рву". Развитие	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

	координационных способностей					
15	Учимся гимнастическим упражнениям. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
16	Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку. Игра «День- ночь»	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
17	Гимнастические упражнения с мячом. Подвижные игры.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
18	Гимнастические упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
19	Гимнастические упражнения в прыжках. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
20	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
21	Техника безопасности на уроке гимнастики .Строевые упражнения. Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
22	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скакалкой. Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
23	Разучивание прыжков в группировке.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. Упражнения со скакалкой.					wiki.org
24	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
25	Перекаты в группировке, назад, на бок. Кувырок вперёд. Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь, «мост» , лечь Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
26	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
27	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.Игра «Запрещённое движение».	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

28	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»). Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
29	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»). Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
30	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа. Группировка, кувырок в сторону. Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
31	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Техника ступающего шага во время передвижения.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
32	Строевые упражнения с лыжами в руках. Техника скользящего шага во время передвижения	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

	шагом					
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперед правой и левой ноги.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Подъем в гору «лесенкой» наискось. Повороты на месте.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Спуски и подъемы.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
37	Передвижение по учебному кругу до 1 км	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
38	Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъем в гору «лесенкой» и наискось.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
39	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире»	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
40	Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://www.gto.ru
41	Лыжная эстафета.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

42	Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
43	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Отработка навыков удержания мяча. Ловля и передача в парах.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
44	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
46	Бросок и ловля мяча. Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
47	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу».	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
48	Подводящие упражнения для обучения	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

	ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости					wiki.org
49	Подвижные игры: «Гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
50	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом. Игровые задания с мячом.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
51	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжка в длину с места и прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
52	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
53	Метание малого мяча в даль с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
54	Высокий старт. Бег 30м. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
55	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
56	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

57	Бег 1000 м без учета времени. Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
58	Бег по пересечённой местности.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
59	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
60	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
61	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
63	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
64	Упражнения для укрепления осанки.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
65	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: челночный бег 3*10, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://www.gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: наклон вперёд из положения стоя	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://www.gto.ru

	на гимнастической скамейке, бег 30 метров, метание мяча в цель.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Обучение разновидности ходьбы и бега. История развития легкой атлетики у древних народов.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
2	Обучение челночный бег 3по 10м. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
3	Совершенствование челночный бег 3х10м. Современные Олимпийские игры.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
4	Контроль челночный бег 3х10м. Физическое развитие.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
5	Совершенствование прыжка в длину с места. Физические качества.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
6	Контроль прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов требований комплекса ГТО. Сила как физическое качество.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://www.gto.ru
7	Изучение высокого и низкого старта. Быстрота как физическое качество.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru

8	Изучение прыжков в длину с разбега с 3- 5 шагов. Выносливость как физическое качество.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
9	Совершенствование прыжков в длину с разбега с 3- 5 шагов. Гибкость как физическое качество.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
10	Контроль прыжков в длину с разбега с 3- 5 шагов. Развитие координации движений.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
11	Инструктаж по технике безопасности на подвижных играх. Как правильно вести себя в игре. Развитие координации движений.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
12	Изучение броска мяча из-за головы двумя руками.Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
13	Контроль броска мяча из-за головы двумя руками.Утренняя зарядка.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
14	Совершенствование броска мяча снизу на месте. Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
15	Контроль броска мяча снизу на месте.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
16	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
17	Совершенствование броска мяча из-за головы двумя руками. Закаливание организма.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru

18	Изучение наклона вперед. Строевые упражнения и команды.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
19	Совершенствование наклона вперед. Прыжковые упражнения.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
20	Контроль наклона вперед. Прыжковые упражнения.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
21	Изучение кувырка вперед. Гимнастическая разминка.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
22	Совершенствование кувырка вперед. Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
23	Контроль кувырка вперед. Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
24	Обучение моста из положения лёжа. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
25	Совершенствование моста из положения лёжа. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
26	Контроль моста из положения лёжа. Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
27	Изучение стойки на носках, на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
28	Совершенствование стойки на носках, на гимнастической скамейке. Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
29	Совершенствование подтягивания, лежа	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

	на животе на гимнастической скамейке. Танцевальные гимнастические движения.					wiki.org
30	Техника безопасности на уроках подвижные игры.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
31	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
32	Контроль ловли и передачи мяча в движении	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
34	Совершенствование передвижения ступающим шагом.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
35	Контроль передвижения ступающим шагом. Подъем лесенкой.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
36	Изучение спусков в низкой стойке. Спуски и подъемы на лыжах	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
37	Совершенствование спусков в низкой стойке. Спуски и подъемы на лыжах.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
38	Контроль спусков в низкой стойке. Торможение лыжными палками.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
39	Изучение подъем елочкой. Торможение лыжными палками.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
40	Совершенствование подъем елочкой. Торможение падением на бок.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
41	Контроль подъем елочкой. Торможение падением на бок.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
42	Изучение попеременно двухшажный	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

	ход без палок 1 км.					wiki.org
43	Совершенствование попеременно двухшажный ход без палок 1 км	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
44	Контроль попеременно двухшажный ход без палок 1 км	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
45	Эстафета на лыжах.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
46	Прохождение дистанции 1 км на результат	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
47	Эстафета на лыжах.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
48	Ходьба по лыжне попеременно двухшажным ходом без палок.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
49	Техника безопасности на уроках подвижные игры.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
50	Изучение броска мяча из-за головы двумя руками	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
51	Совершенствование броска мяча из-за головы двумя руками	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
52	Контроль броска мяча из-за головы двумя руками.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
53	Изучение ловли и передачи мяча снизу на месте.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
54	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
55	Контроль ловли и передачи мяча снизу на месте.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
56	Совершенствование ведения мяча на	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

	месте. Игры с приемами баскетбола.					wiki.org
57	Контроль ведения мяча на месте. Игры с приемами баскетбола.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
58	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Изучение прыжка в высоту способом перешагивание.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
59	Изучение прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
60	Совершенствование прыжка в длину с места. Учет прыжка в высоту способом перешагивание.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
61	Контроль прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://www.gto.ru
62	Изучение прыжка в длину с разбега	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
63	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
64	Контроль прыжка в длину с разбега.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
65	Изучение метания мяча на дальность	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
66	Совершенствование метания мяча на дальность.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
67	Контроль метания мяча на дальность	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

68	Кроссовый бег 1 км.Специальные беговые упражнения	1	0	1	https://ru.sport-wiki.org
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ, правила поведения на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Физическая культура у древних народов.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
2	Изучение прыжка в длину с разбега. Бег 30м. История появления современного спорта.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
3	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Виды физических упражнений.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
4	Контроль прыжка в длину с разбега. Измерение пульса на занятиях физической культуры.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
5	Изучение многоскоков. Дозировка физических нагрузок.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
6	Совершенствование многоскоков. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
7	Контроль многоскоков. Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://www.gto.ru

	комплекса ГТО. Закаливание организма под душем.					
8	Кросс 1 км. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
9	Изучение метания малого мяча с места на дальность. Строевые команды и упражнения.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
10	Совершенствование метания малого мяча с места на дальность. Строевые команды и упражнения.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
11	Инструктаж по технике безопасности на подвижных играх. Как правильно вести себя в игре.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
12	Изучение броска мяча из-за головы двумя руками.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
13	Совершенствование броска мяча из-за головы двумя руками.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
14	Контроль броска мяча из-за головы двумя руками	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
15	Совершенствование броска мяча снизу на месте.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
16	Эстафеты.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Изучение 2-3 кувырка вперед. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
18	Совершенствование 2-3 кувырка вперед.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

19	Контроль 2-3 кувырка вперед.Ритмическая гимнастика.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
20	Изучение стойки на лопатках. Ритмическая гимнастика.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
21	Совершенствование стойки на лопатках.Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
22	Контроль стойки на лопатках.Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
23	Изучение мост из положения лежа на спине.Танцевальные упражнения из танца полька.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
24	Совершенствование мост из положения лежа на спине.Танцевальные упражнения из танца полька.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
25	Контроль мост из положения лежа на спине.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
26	Изучение перестроения из двух шеренг в два круга.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
27	Совершенствование перестроения из двух шеренг в два круга.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
28	Контроль перестроения из двух шеренг в два круга.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
29	Изучение ходьбы приставными шага-ми по бревну (скамье).	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
30	Техника безопасности на уроках подвижные игры.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

31	Техника безопасности на уроках подвижные игры.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
32	Совершенствование броска мяча из-за головы двумя руками.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
34	Изучение ступающего и скользящего шага.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
35	Совершенствование ступающего и скользящего шага.Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
36	Контроль ступающего и скользящего шага.Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
37	Совершенствование одновременного двухшажного хода.Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
38	Совершенствование одновременного двухшажного шага.Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
39	Контроль одновременного двухшажного шага.Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
40	Изучение попеременного двухшажного хода.Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
41	Совершенствование попеременного	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

	двухшажного хода. Повороты на лыжах способом переступания.					wiki.org
42	Контроль попеременного двухшажного хода. Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
43	Совершенствование поворота переступанием и прыжком с палками. Торможение на лыжах способом "плуг" при спуске с пологого склона.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
44	Совершенствование поворота переступанием и прыжком с палками. Торможение на лыжах способом "плуг" при спуске с пологого склона.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
45	Контроль поворота переступанием и прыжком с палками. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
46	Эстафета на лыжах. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
47	Игра на лыжах	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
48	Прохождение дистанции 2 км. Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://www.gto.ru

49	Техника безопасности на уроках подвижные игры.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
50	Контроль броска мяча из-за головы двумя руками	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
51	Эстафеты.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
52	Эстафеты с мячами	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
54	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками. Подвижные игры с элементами баскетбола..	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
55	Контроль ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола..	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
56	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
57	Контроль ведения мяча на месте и в движении.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
58	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Изучение многоскоков.Изучение прыжка в высоту способом перешагивания.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
59	Контроль многоскоков. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Эстафетный бег.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

60	Контроль прыжка в высоту способом перешагивания. Челночный бег..	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
61	Ходьба через несколько препятствий. Бег 30м.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
62	Бег 60м. Эстафетный бег.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
63	Изучение прыжка в длину с разбега. Бег 200м.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
64	Совершенствование прыжка в длину с разбега.Бег 500м.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
65	Контроль прыжка в длину с разбега.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
66	Изучение метания мяча на дальность. Бег 1000м.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
67	Совершенствование метания мяча на дальность.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
68	Контроль метания мяча на дальность.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание техники старта с опорой на одну руку. Высокий старт. Из истории развития физической культуры в России.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
2	Совершенствовать старт с опорой на одну руку. Высокий старт. Учет 30м. Из истории развития национальных видов спорта.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
3	Высокий старт. Бег 60м. Самостоятельная физическая подготовка.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
4	Разучивание метания мяча с 2-3 шагов разбега. Учёт 60 м. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
5	Разучивание прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания мяча. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
6	Совершенствование метания мяча. Учёт прыжка в длину с разбега. Правила	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

	предупреждения травм на уроках физической культуры.					
7	Полоса препятствий. Учет метания мяча с разбега на дальность. Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://www.gto.ru
8	Легкоатлетическая эстафета. Учет прыжка в длину с места. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
9	Бег 1000 м. без учета времени. Закаливание организма.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://resh.edu.ru
10	Метание мяча в цель Учет челночный бег 3*10 м	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
11	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки, передвижения и остановки в баскетболе. Эстафеты.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
12	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
13	Ловля и передача мяча. Учет передвижений и остановок.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
14	Передачи мяча со сменой мест. Учет ведение мяча.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
15	Броски по кольцу одной рукой. Передачи	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

	мяча.					
16	Броски по кольцу одной рукой. Учёт передач мяча со сменой мест.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
17	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
18	Ведение мяча правой и левой рукой. Учёт броска по кольцу одной рукой.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
19	Совершенствование изученных элементов. Игровые задания.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
20	Совершенствование изученных элементов. Игровые задания	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов 3 класса. Строевые упражнения.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
22	Строевые упражнения. Кувырки вперёд и назад.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
23	Строевые упражнения. Кувырок назад. Лазание по канату. КУ – поднятие туловища.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
24	Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках перекатом назад. КУ – прыжки на скакалке.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
25	Учет техники 2-3 кувырков вперёд. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
26	Лазание по канату. Разучить акробатическое соединение. КУ – наклон.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

27	Учёт техники кувырка назад. Лазание по канату в 2 приёма	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
29	Равновесие.Акробатическое соединение. КУ – подтягивание.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
30	Учёт акробатического соединения. Лазание по канату в два приёма.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
31	Лазание по канату. КУ - сгибание рук в упоре лежа	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
32	Равновесие.Опорный прыжок.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
33	Строевые упражнения – учет. Опорный прыжок. Равновесие	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
34	Учет опорного прыжка.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
36	Закрепить одновременный бесшажный ход. Обучение технике одновременного одношажного хода	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
37	Попеременный двухшажный ход. Эстафета на лыжах.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
38	Одновременный одношажный ход и попеременно двухшажный ход. Учёт техники одновременного бесшажного хода. Подъем«елочкой»	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

39	Подъем «елочкой». Поворот переступанием.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
40	Попеременный двухшажный ход.Эстафеты с этапом до 120м	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
41	Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти в медленном темпе 1500м.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
42	Подъемы и спуски.Пройти 2 км.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
43	Подъемы и спуски.Пройти 2 км.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
44	Подъемы и спуски. Торможение плугом. Пройти 2 км.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
45	Подъемы и спуски. Торможение плугом.Пройти 2 км.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
46	Учёт техники подъёма и спуска. Торможение плугом. Пройти 1км.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
47	Торможение плугом. Поворот переступанием при спуске. Пройти 2 км	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
48	Учёт техники торможения плугом. Поворот переступанием при спуске	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
49	Контрольные соревнования 1 км. Правила соревнований.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
50	Горная часть. Пройти дистанцию 2 км.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
51	Техника безопасности на уроках волейбола. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

	ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».					
52	Ловля и броски мяча через сетку. Игра «Выстрел в небо».	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
53	Подачи мяча через сетку. КУ - отжимание от пола. Игра «Гонка мячей».	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
54	Ловля высоко летящего мяча. Учет подачи мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
55	Учет бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
56	Стойка волейболиста. Верхняя и нижняя передача. Игра «Пионербол».	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
57	Стойка волейболиста. Верхняя передача. Игра «Пионербол».	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
58	Стойка волейболиста. Верхняя передача. Игра «Пионербол».	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
59	Стойка волейболиста. Нижняя передача. Игра «Пионербол».	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
60	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование прыжка в высоту с трёх шагов разбега. КУ - прыжок в длину с места. Метание мяча в цель	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
61	Совершенствование прыжка в высоту с трёх шагов разбега. КУ - метание мяча в цель	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
62	Учет прыжка в высоту с трёх шагов	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org

	разбега. Игра «Перестрелка».					wiki.org
63	Разучивание высокого старта. Бег 30 м на результат.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
64	Разучивание прыжка в длину с разбега. Бег 60 м.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
65	Разучивание метанию мяча с трёх шагов разбега. Бег 60м на результат.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
66	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 200 м на результат. Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org , https://www.gto.ru
67	Учёт прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
68	Учёт метания мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег.	1	0	1		https://ru.sport-wiki.org
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа по физической культуре 1 - 4 класс ФГОС,
Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя 1 – 11
классы.

Перечень используемых оценочных критериев: (см. таблицу)

1 класс:

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 30 метров, сек.	5,9	6,4	7,0	5,8	6,2	7,0
Бег 60 метров, сек.	10,8	11,4	11,9	10,6	11,0	11,6
Бег, кросс 1000 метров	без учета	без учета	без учета	без учета	без учета	без учета
Прыжок в длину с места	160	150	130	155	145	130
Метание мяча	15	12	10	12	10	8
Подтягивание	4	3	1	-	-	-
Прыжки через скакалку, 1 минута	60	50	40	100	80	60
Отжимание от пола, 1 минута	20	15	10	12	10	8
Поднимание туловища из положения лежа, 30 секунд	20	17	14	20	15	10
Челночный бег 3x10метров, сек.	9,1	9,8	10,4	9,4	10,0	10,8

2 класс:

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	5,7	6,2	7,0	5,8	6,2	7,0
Бег 60 метров, сек.	10,2	10,8	11,4	10,6	11,0	11,6
Бег, кросс 500 метров,	2.40	3.00	3.30	2.50	3.20	3.50
Прыжок в длину с места	170	150	130	165	150	130
Метание мяча	27	22	18	16	12	10
Подтягивание	4	3	1	-	-	-
Прыжки через скакалку, 1 минута	60	50	40	100	80	60
Отжимание от пола, 1 минута	20	15	10	12	10	8
Поднимание туловища из положения лежа, 30 секунд	20	17	14	20	15	10
Челночный бег 3x10метров, сек.	9,1	9,8	10,4	9,4	10,0	10,8

3 класс:

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	5,7	6,2	7,0	5,8	6,2	7,0
Бег 60 метров, сек.	10,2	10,8	11,4	10,6	11,0	11,6
Бег, кросс 500 метров,	2.40	3.00	3.30	2.50	3.20	3.50
Прыжок в длину с места	170	150	130	165	150	130
Метание мяча	27	22	18	16	12	10
Подтягивание	4	3	1	-	-	-
Прыжки через скакалку, 1 минута	60	50	40	100	80	60
Отжимание от пола, 1 минута	20	15	10	12	10	8
Поднимание туловища из положения лежа, 30 секунд	20	17	14	20	15	10
Челночный бег 3x10метров, сек.	9,1	9,8	10,4	9,4	10,0	10,8

4 класс:

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 метров, сек.	10,5	11,0	11,5	10,6	11,0	11,6
Бег, кросс 1000 метров,	5,00	5,30	6,00	5,20	5,40	6,10
Прыжок в длину с места	175	165	150	165	150	140
Метание мяча	25	20	15	18	16	11
Подтягивание	5	3	2	13	8	6
Прыжки через скакалку, 1 минута	60	50	40	100	90	80
Отжимание от пола, 1 минута	15	12	10	12	10	8
Поднимание туловища из положения лежа, 30 секунд	22	18	15	22	18	15
Челночный бег 3x10метров, сек.	8,7	9,5	10,0	9,0	9,7	10,5

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

<https://ru.sport-wiki.org>

<https://www.gto.ru>

