

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

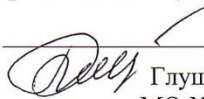
**Министерство образования Новгородской области**

**Комитет образования Новгородской области**

**МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №31"**

РАССМОТРЕНО

МО учителей  
физической культуры

  
Глушкова Л.В.  
протокол МО №1 от «30»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

МАОУ "СОШ №31"

  
Иванова В.Н.  
Приказ № 122 от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2299222)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

г.В.Новгород, 2023 г.

## 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 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

Название раздела	Предметное содержание	Воспитательные задачи
<p style="text-align: center;"><b>Знания</b> <i>о физической культуре</i></p>	<p style="text-align: center;">Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. <b>Связь</b> физических упражнений движениями животных и трудовыми действиями древних людей.</p>	<p>Воспитание эмоционально положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развитие волевых качеств, творческих способностей ребенка.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p>	<p style="text-align: center;">Режим дня и правила его составления и соблюдения.</p>	<p>Воспитание уверенности, выдержки и самостоятельности, привычки вести здоровый образ жизни, формирование активности, навыков самоконтроля.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p style="text-align: center;"><i>Оздоровительная физическая культура</i> Гигиена человека и требования к</p>	<p>Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки,</p>

	<p>проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.</p> <p>Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</p>	<p>повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитание эстетических (чувство опрятности в одежде, красоты человеческого тела и движений и др.)</p>
<p><b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b></p>	<p>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,</p>	<p>Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе.</p> <p>Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.</p>

	<p>передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>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.</p>	
<i>Лёгкая атлетика</i>	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и</p>	<p>Воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой. Воспитывать в учащиеся</p>

	высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе упражнениям на базе спортивных игр; воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости в комплексе.
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции.

## 2 КЛАСС

Название раздела	Предметное содержание	Воспитательные задачи
<b>Знания о физической культуре</b>	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	Воспитание эмоционально положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развитие волевых качеств, творческих способностей ребенка.
<b>Способы самостоятельной</b>	Физическое развитие и его	Воспитание уверенности, выдержки и самостоятельности, привычки



<i>деятельности</i>	<p>измерение.</p> <p>Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.</p> <p>Составление дневника наблюдений по физической культуре.</p>	<p>вести здоровый образ жизни, формирование активности, навыков самоконтроля.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>	<p>Оздоровительная физическая культура</p> <p>Закаливание организма обтиранием.</p> <p>Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.</p> <p>Спортивно-оздоровительная физическая культура</p>	<p>Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитание эстетических (чувство опрятности в одежде, красоты человеческого тела и движений и др.)</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.</p> <p>Строевые команды в построении и перестроении в одну</p>	<p>Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе.</p>

	<p>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.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.</p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.</p>	<p>Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.</p>
<p><b>Лёгкая атлетика</b></p>	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложно-</p>	<p>Воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой. Воспитывать в учащихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях и волевых качеств (смелости, решительности, настойчивости, терпеливости и др.).</p>

	<p>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.</p>	
<b>Подвижные игры</b>	<p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол, пионербол).</p>	<p>Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе упражнениям на базе спортивных игр; воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости в комплексе.</p>
<b>Прикладно-ориентированная</b>	<p>Подготовка к соревнованиям по</p>	<p>Формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской</p>

<b>физическая культура</b>	комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	позиции.Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности.
----------------------------	--	--

### 3 КЛАСС

Название раздела	Предметное содержание	Воспитательные задачи
<b>Знания о физической культуре</b>	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	Воспитание эмоционально положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развитие волевых качеств, творческих способностей ребенка.
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	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	Воспитание уверенности, выдержки и самостоятельности, привычки вести здоровый образ жизни, формирование активности, навыков самоконтроля.

	<p>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.</p>	
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><i>Оздоровительная физическая культура</i></p> <p>Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.</p>	<p>Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитание эстетических (чувство опрятности в одежде, красоты человеческого тела и движений и др.)</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>Строевые упражнения в движении</p>	<p>Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, и</p>

	<p>противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма.</p> <p>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.</p> <p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом</p>	<p>прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе.</p> <p>Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.</p>
--	--	--

	<p>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.</p>	
<p><b>Лёгкая атлетика</b></p>	<p>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.</p>	<p>Воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой. Воспитывать в учащихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях и волевых качеств (смелости, решительности, настойчивости, терпеливости и др.).</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p>	<p>Подвижные игры на точность движений с</p>	<p>Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в</p>

	<p>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. Пионербол: передача мяча через сетку.</p>	<p>том числе упражнениям на базе спортивных игр; воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости в комплексе</p>
<p><b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b></p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции. Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности.</p>



#### 4 КЛАСС

Название раздела	Предметное содержание	Воспитательные задачи
<b>Знания</b> <i>о физической культуре</i>	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	Воспитание эмоционально положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развитие волевых качеств, творческих способностей ребенка.
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	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	Воспитание уверенности, выдержки и самостоятельности, привычки вести здоровый образ жизни, формирование активности, навыков самоконтроля.

	<p>физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>	
<p><b><i>Физическое совершенствование</i></b></p>	<p><i>Оздоровительная физическая культура</i></p> <p>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</p>	<p>Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитание эстетических (чувство опрятности в одежде, красоты человеческого тела и движений и др.)</p>

	<p>водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.</p>	
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>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.</p>	<p>Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе.</p> <p>Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.</p>
<p><b>Лёгкая атлетика</b></p>	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической</p>	<p>Воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой. Воспитывать в учащихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях и волевых качеств (смелости, решительности, настойчивости, терпеливости и др.).</p>

	<p>дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки.</p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы,</p>	<p>Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе упражнениям на базе спортивных игр; воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости в комплексе</p>

	<p>выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Пионербол: передача мяча через сетку, правила игры.</p>	
<p><b>Прикладно- ориентированная физическая культура</b></p>	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции. Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности.</p>

# **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 предназначению: 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;
- 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, перекатыванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- 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			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Библиотека ЦОК
1.2	Осанка человека	1			Библиотека ЦОК
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК
2.2	Легкая атлетика	12			Библиотека ЦОК
2.3	Подвижные и спортивные игры	14			Библиотека ЦОК

Итого по разделу		38			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 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	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Библиотека ЦОК
2.3	Легкая атлетика	14			Библиотека ЦОК
2.4	Подвижные игры	12			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		40			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			Библиотека ЦОК



Итого по разделу	23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

### 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	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОК
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК

2.2	Легкая атлетика	12			Библиотека ЦОК
2.5	Подвижные и спортивные игры	14			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		38			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 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			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Библиотека ЦОК
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК

2.2	Легкая атлетика	14			Библиотека ЦОК
2.5	Подвижные и спортивные игры	15			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		41			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Современные физические упражнения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
8	Исходные положения в физических упражнениях	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

11	Акробатические упражнения, основные техники	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
16	Гимнастические упражнения с мячом	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
22	Разучивание прыжков в группировке	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
23	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК



24	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
29	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
30	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
31	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
32	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
33	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
34	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

35	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
36	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
37	Считалки для подвижных игр	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
40	Обучение способам организации игровых площадок	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
41	Обучение способам организации игровых площадок	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
43	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
46	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
50	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

	цель. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическое развитие Сила как физическое качество	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
2	Развитие координации движений	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
3	Быстрота как физическое качество Выносливость как физическое качество	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
4	Гибкость как физическое качество	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
5	Закаливание организма	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
6	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
7	Строевые упражнения и команды	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
8	Строевые упражнения и команды	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
9	Прыжковые упражнения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
10	Прыжковые упражнения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

11	Гимнастическая разминка	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
12	Ходьба на гимнастической скамейке	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
13	Ходьба на гимнастической скамейке	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
14	Ходьба на гимнастической скамейке на носках	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
15	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
17	Упражнения с гимнастическим мячом	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
19	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
20	Броски мяча в неподвижную мишень	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
21	Броски мяча в неподвижную мишень	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
22	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
23	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
24	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

25	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
26	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
27	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
28	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
29	Бег с поворотами и изменением направлений	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
30	Бег с поворотами и изменением направлений	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
31	Сложно координированные беговые упражнения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
32	Сложно координированные беговые упражнения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
33	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
34	Игры с приемами баскетбола	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
35	Игры с приемами баскетбола	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
36	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК



37	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
38	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
39	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
40	Прием «волна» в баскетболе	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
41	Прием «волна» в баскетболе	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
42	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
43	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
44	Бросок ногой	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
45	Бросок ногой	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
46	Подвижные игры на развитие равновесия	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
47	Подвижные игры на развитие равновесия	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
48	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
49	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
2	История появления современного спорта	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
3	Виды физических упражнений	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
5	Дозировка физических нагрузок	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
7	Закаливание организма под душем	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
9	Строевые команды и упражнения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
10	Строевые команды и упражнения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

11	Лазанье по канату	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
12	Лазанье по канату	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
17	Прыжки через скакалку	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
18	Прыжки через скакалку	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
19	Бег на 30м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
20	Бег на 1000м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
21	Прыжок в длину с разбега	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
22	Прыжок в длину с разбега	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
23	Челночный бег	1			еженедельно	Infourok.ru

						Библиотека ЦОК
24	Челночный бег	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
25	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			еженедельно	Библиотека ЦОК
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
27	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
28	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
30	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
31	Спортивная игра баскетбол	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
32	Спортивная игра баскетбол	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
33	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
34	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			еженедельно	Infourok.ru

						Библиотека ЦОК
35	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
36	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
37	Спортивная игра волейбол	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
38	Спортивная игра волейбол	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
40	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
41	Спортивная игра футбол	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
42	Спортивная игра футбол	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
43	Подвижные игры с приемами футбола	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
44	Подвижные игры с приемами футбола	1			еженедельно	Infourok.ru



						Библиотека ЦОК
45	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
46	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

	Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Самостоятельная физическая подготовка	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
5	Закаливание организма	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
6	Акробатическая комбинация	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
7	Акробатическая комбинация	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
8	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

9	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
10	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
12	Обучение опорному прыжку	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
13	Обучение опорному прыжку	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
14	Упражнения на гимнастической перекладине	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
17	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
25	Метание малого мяча на дальность	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
26	Метание малого мяча на дальность	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
27	Беговые упражнения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
28	Беговые упражнения	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
29	Бег 30 м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru

						Библиотека ЦОК
30	Бег 60 м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
31	Бег 1000 м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
32	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
33	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
34	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
36	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
38	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			еженедельно	Infourok.ru



						Библиотека ЦОК
40	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
41	Упражнения из игры волейбол	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
42	Упражнения из игры волейбол	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
43	Упражнения из игры баскетбол	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
44	Упражнения из игры баскетбол	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
45	Упражнения из игры футбол	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
46	Упражнения из игры футбол	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
47	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
48	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			еженедельно	Infourok.ru Библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



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

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

- Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 1-4 классы. Методическое пособие.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

библиотека ЦОК

