

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа № 199  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной  
работе

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом  
ГБОУ школы №199  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
№ 93/1 от 29.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 1364873)**

**учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 1-3 классов**

**Составители: учителя физической культуры**

**Санкт-Петербург, 2024/2025 учебный год**

## 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Количество часов каждый учебный год состоит из 2 часов в спортивном зале и 1 часа в бассейне. В связи с этим, в разделе 2 «Спортивно-оздоровительная физическая культура» подраздел лыжная подготовка в количестве 12 часов заменен на плавательную подготовку в полном объеме. Также в разделе 3 «Прикладно-ориентированная культура» подраздел подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО сокращен до 5 часов в первом классе, 6 часов во втором классе, 18 часов в третьем классе.

# 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.

Плавательная подготовка.

Упражнения по освоению с водой. Обучение технике плавания кролем на спине. Обучение технике плавания кролем на груди. Игровые занятия в воде.

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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Плавательная подготовка.

Правила поведения и техника безопасности в бассейне. Упражнения по освоению с водой. Обучение технике плавания кролем на спине. Обучение технике плавания кролем на груди. Игровые занятия в воде.

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.

*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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения и техника безопасности в бассейне. Упражнения по освоению с водой. Обучение технике плавания кролем на спине. Обучение технике плавания кролем на груди. Игровые занятия в воде. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.

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.

##### 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 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;
- 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;
- 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, 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;
- 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Плавательная подготовка	33			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		88			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Плавательная подготовка	34			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		81			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Плавательная подготовка	34			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		76			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физической культуры . Что такое физическая культура.	1				Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
3	Инструктаж по технике безопасности в бассейне. Упражнения на дыхание.	1				Поле для свободного ввода1
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Исходные положения в физических упражнениях.	1				Поле для свободного ввода1
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1				Поле для свободного ввода1
6	Упражнения на дыхание у опоры.	1				Поле для свободного ввода1
7	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1				Поле для свободного ввода1

8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1				Поле для свободного ввода1
9	Упражнения на дыхание без опоры.	1				Поле для свободного ввода1
10	Урок – игра. Ходьба, бег. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1				Поле для свободного ввода1
11	ОРУ. Техника челночного бега. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
12	Скольжение на груди с неподвижной опоры.	1				Поле для свободного ввода1
13	Метание в цель. Эстафетный бег.	1				Поле для свободного ввода1
14	Метание малого мяча. Челночный бег 3x10 м.	1				Поле для свободного ввода1
15	Скольжение на спине с неподвижной опорой.	1				Поле для свободного ввода1
16	Урок – эстафета. Техника высокого старта. Стартовый разбег.	1				Поле для свободного ввода1

17	ОРУ. Прыжок в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
18	Скольжение на груди и на спине без опоры.	1				Поле для свободного ввода1
19	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1				Поле для свободного ввода1
20	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
21	Упражнения на координацию дыхания со скольжением на груди.	1				Поле для свободного ввода1
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Прыжок в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1				Поле для свободного ввода1
24	Упражнения на координацию.	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках	1				Поле для свободного ввода1

	физической культуры.					
26	Способы построения и повороты стоя на месте. ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
27	Упражнения на координацию на спине.	1				Поле для свободного ввода1
28	Гимнастические упражнения с мячом.	1				Поле для свободного ввода1
29	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1
30	Плавание нетрадиционными стилями с неподвижной опорой.	1				Поле для свободного ввода1
31	ОРУ. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Перекаты.	1				Поле для свободного ввода1
32	ОРУ. Подъем ног из положения лежа на животе. Перекаты.	1				Поле для свободного ввода1
33	Плавание нетрадиционными стилями без опоры.	1				Поле для свободного ввода1
34	ОРУ. Сгибание рук в положении упор лежа. Перекаты.	1				Поле для свободного ввода1

35	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в висах и упорах.	1				Поле для свободного ввода1
36	Плавание нетрадиционными стилями.	1				Поле для свободного ввода1
37	ОРУ с мячами. Упражнения в равновесии, в лазании.	1				Поле для свободного ввода1
38	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий.	1				Поле для свободного ввода1
39	Игры на воде.	1				Поле для свободного ввода1
40	Тестирование навыков в строевой подготовке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Прыжки через скакалку.	1				Поле для свободного ввода1
41	ОРУ со скакалкой. Стойка на лопатках, согнув ноги. Прыжки через скакалку.	1				Поле для свободного ввода1
42	Техника работы ног кролем на спине у бортика.	1				Поле для свободного ввода1
43	Прыжки через скакалку. Тестирование навыков в строевой подготовке.	1				Поле для свободного ввода1
44	ОРУ. Гимнастический мост. Прыжки	1				Поле для

	через скакалку.					свободного ввода1
45	Техника работы ног кролем на спине со вспомогательными предметами.	1				Поле для свободного ввода1
46	ОРУ. Наклон стоя на гимнастической скамейке.	1				Поле для свободного ввода1
47	Наклон стоя на гимнастической скамейке Полоса препятствий. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника работы ног кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
49	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам». Эстафеты с мячами.	1				Поле для свободного ввода1
50	ОРУ. Подвижная игра «3 движения». Разучивание игровых действий и правил подвижных игр .Эстафеты с обручами.	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника работы рук кролем на спине со вспомогательными предметами.	1				Поле для свободного ввода1
52	ОРУ. Подвижная игра «Метко в цель». Эстафеты с набивными мячами.	1				Поле для свободного ввода1

53	Считалки для подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок.	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника работы рук кролем на спине у неподвижной опоры.	1				Поле для свободного ввода1
55	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1				Поле для свободного ввода1
56	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
57	Техника работы рук кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
58	ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты с баскетбольными мячами.	1				Поле для свободного ввода1
59	ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Эстафеты с футбольными мячами.	1				Поле для свободного ввода1
60	Игры на воде.	1				Поле для свободного ввода1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
62	ОРУ. Подвижная игра «Охотники и	1				Поле для

	утки». Эстафеты с бегом.					свободного ввода1
63	Согласование работы рук и ног в кроле на спине.	1				Поле для свободного ввода1
64	ОРУ. Перемещения игрока. Бросок мяча снизу на месте, ловля мяча. Игра «Бросай, поймай».	1				Поле для свободного ввода1
65	ОРУ. Броски и ловля мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колонне».	1				Поле для свободного ввода1
66	Согласование работы рук и ног в кроле на спине со вспомогательными предметами.	1				Поле для свободного ввода1
67	ОРУ. Броски и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1				Поле для свободного ввода1
68	ОРУ. Броски и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мяча по кругу».	1				Поле для свободного ввода1
69	Согласование работы рук и ног в кроле на спине.	1				Поле для свободного ввода1
70	ОРУ. Школа мяча. Перемещения игрока. Передача и ловля мяча. Игра «Передал - садись».	1				Поле для свободного ввода1
71	ОРУ. Школа мяча. Передача и ловля мяча. Игра «Выстрел в небо».	1				Поле для свободного

						ввода1
72	Плавание в полной координации кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
73	ОРУ. Школа мяча. Передача и ловля мяча. Игра «Снайпер».	1				Поле для свободного ввода1
74	ОРУ. Школа мяча. Передача и ловля мяча. Игра «Снайпер».	1				Поле для свободного ввода1
75	Плавание в полной координации кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
76	«Весёлые старты» с элементами спортивных игр.	1				Поле для свободного ввода1
77	«Весёлые старты» с элементами гимнастических упражнений.	1				Поле для свободного ввода1
78	Плавание в полной координации кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
79	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1				Поле для свободного ввода1
80	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра с	1				Поле для свободного

	мячом.					ввода1
81	Игры на воде.	1				Поле для свободного ввода1
82	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Бег на 10м и 30м. Челночный бег 3*10м.	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
84	Техника работы ног кролем на груди у неподвижной опоры.	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
87	Техника работы ног кролем на груди со вспомогательными предметами.	1				Поле для свободного ввода1

88	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1				Поле для свободного ввода1
89	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игра «Снайпер». Развитие выносливости.	1				Поле для свободного ввода1
90	Техника работы ног кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
91	Знания по физической культуре. Прыжки.	1				Поле для свободного ввода1
92	ОРУ. Бег с высокого старта. Прыжок в длину с места-контроль.	1				Поле для свободного ввода1
93	Техника работы рук кролем на груди у неподвижной опоры.	1				Поле для свободного ввода1
94	Знания о физической культуре. Метание. Тестирование бега на 30м.	1				Поле для свободного ввода1
95	ОРУ. Метание мяча на дальность. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
96	Техника работы рук кролем на груди со вспомогательными предметами.	1				Поле для свободного ввода1
97	«Весёлые старты» с элементами	1				Поле для

	гимнастических упражнений.					свободного ввода1
98	Повторение пройденного материала. «Весёлые старты». Подведение итогов.	1				Поле для свободного ввода1
99	Игры на воде.	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре. Ходьба по разметкам и с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением (20 м).	1				Поле для свободного ввода1
2	Разновидности ходьбы. ОРУ. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
3	Инструктаж по технике безопасности в бассейне. Упражнения на дыхание.	1				Поле для свободного ввода1
4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением. Бег на 30, 60 м. Игра «Пустое место».	1				Поле для свободного ввода1
5	Понятия «Физические качества». ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
6	Упражнения на дыхание.	1				Поле для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое качество.	1				Поле для

	ОРУ. Бег с ускорением 30,60 м.					свободного ввода1
8	Сила как физическое качество. Техника прыжка в длину с места. ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
9	Скольжение на груди и на спине.	1				Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
11	Выносливость как физическое качество. ОРУ. Измерение ЧСС.	1				Поле для свободного ввода1
12	Скольжение на груди и на спине.	1				Поле для свободного ввода1
13	Закаливание организма. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
14	Дневник наблюдений по физической культуре. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
15	Упражнения на координацию.	1				Поле для свободного ввода1
16	ОРУ. Составление комплекса утренней зарядки. Подвижные игры.	1				Поле для свободного

						ввода1
17	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам». Эстафеты с элементами челночного бега.	1				Поле для свободного ввода1
18	Упражнения на координацию.	1				Поле для свободного ввода1
19	ОРУ. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Подвижные игры. Эстафеты с элементами челночного бега.	1				Поле для свободного ввода1
20	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель Подвижная игра «Защита укрепления»	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника работы ног кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
22	ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
23	«Весёлые старты».	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника работы ног кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
25	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ	1				Поле для свободного

	под музыкальное сопровождение. Упражнения с гимнастической скакалкой.					ввода1
26	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ под м/с. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника работы ног кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ под м/с. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Игра «Фигуры».	1				Поле для свободного ввода1
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ под м/с. Элементы акробатики – К. Игра «Светофор»	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника работы рук кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
31	Строевые упражнения. ОРУ под м/с. Элементы акробатики – К. Развитие координации. Игра «Повтори фигуру».	1				Поле для свободного ввода1
32	Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Висы: стоя и лёжа. Игра «Змейка»	1				Поле для свободного ввода1

33	Техника работы рук кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ со скакалками. Разновидности прыжков на скакалке. Висы: стоя и лёжа.	1				Поле для свободного ввода1
35	Выполнение команды «На 2 (4) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Поднимание туловища из положения лёжа. Вис на согнутых руках.	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника работы рук кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
37	Выполнение команды «На 2 (4) шага разомкнись!». ОРУ со скакалками. Поднимание согнутых и прямых ног в висе. Подтягивания в висе	1				Поле для свободного ввода1
38	ОРУ в движении под м/с. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1				Поле для свободного ввода1
39	Согласование работы рук и ног в кроле на спине.	1				Поле для свободного ввода1
40	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
41	Разучивание комбинации упражнений	1				Поле для

	на гимнастической скамейке.					свободного ввода1
42	Согласование работы рук и ног в кроле на спине.	1				Поле для свободного ввода1
43	Самостоятельное выполнение упражнений на гимнастической скамейке.	1				Поле для свободного ввода1
44	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
45	Согласование работы рук и ног в кроле на спине.	1				Поле для свободного ввода1
46	ОРУ. Полоса препятствий.	1				Поле для свободного ввода1
47	«Весёлые старты» с использованием гимнастических снарядов и предметов.	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника работы ног кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
49	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
50	ОРУ. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты с	1				Поле для свободного

	предметами.					ввода1
51	Техника работы ног кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
52	ОРУ. Подвижные игры «Гуси-лебеди», Эстафеты с мячами.	1				Поле для свободного ввода1
53	ОРУ. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты с использованием гимнастических скамеек.	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника работы ног кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
55	ОРУ. Подвижные игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты с теннисными мячами.	1				Поле для свободного ввода1
56	ОРУ. Подвижные игры «Западня», Эстафеты с баскетбольными мячами.	1				Поле для свободного ввода1
57	Техника работы рук кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
58	ОРУ. Подвижные игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты с волейбольными мячами.	1				Поле для свободного ввода1
59	ОРУ в движении. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие	1				Поле для свободного

	воробушки». Эстафеты с футбольными мячами.					ввода1
60	Техника работы рук кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
61	ОРУ в движении. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты с фитбольными мячами.	1				Поле для свободного ввода1
62	ОРУ с мячами. Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				Поле для свободного ввода1
63	Техника работы рук кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
64	«Школа мяча». Стойки перемещения игрока. Передача мяча снизу на месте, ловля мяча. Игра «Перестрелка»	1				Поле для свободного ввода1
65	«Школа мяча». Броски и ловля мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колонне».	1				Поле для свободного ввода1
66	Согласование работы рук и ног в кроле на груди.	1				Поле для свободного ввода1
67	«Школа мяча». Броски и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1				Поле для свободного ввода1
68	«Школа мяча». Броски и ловля мяча на	1				Поле для

	месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мяча по кругу»					свободного ввода1
69	Согласование работы рук и ног в кроле на груди.	1				Поле для свободного ввода1
70	«Школа мяча». Стойки и перемещения игрока. Передача и ловля мяча. Игра «Передал - садись»	1				Поле для свободного ввода1
71	«Школа мяча». Разновидности передача и ловли мяча. Игра «Выстрел в небо».	1				Поле для свободного ввода1
72	Согласование работы рук и ног в кроле на груди.	1				Поле для свободного ввода1
73	«Школа мяча». Передача и ловля мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра «Снайпер»	1				Поле для свободного ввода1
74	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Бег на 30м. Челночный бег 3*10м.	1				Поле для свободного ввода1
75	Плавание нетрадиционными стилями.	1				Поле для свободного ввода1
76	ОРУ. Игра «Перестрелка».	1				Поле для свободного ввода1
77	«Весёлые старты» с элементами	1				Поле для

	спортивных игр.					свободного ввода1
78	Плавание нетрадиционными стилями.	1				Поле для свободного ввода1
79	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег с преодолением малых препятствий (3 мин). Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний».	1				Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
81	Плавание в полной координации кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1

84	Плавание в полной координации кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км.	1				Поле для свободного ввода1
87	Плавание в полной координации кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
88	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1				Поле для свободного ввода1
89	Равномерный бег с преодолением препятствий (6 мин) .Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игра «Снайпер».	1				Поле для свободного ввода1
90	Плавание в полной координации кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
91	ОРУ. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10 м – К. Игра «Вызов номеров». Развитие быстроты и координации .	1				Поле для свободного ввода1

92	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. ОРУ. Бег с ускорением (30 м). Бег 30 м – К. Подвижная игра «Команда быстроногих».	1				Поле для свободного ввода1
93	Плавание в полной координации кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
94	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. Подвижная игра «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
95	Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3x10 м – К. Бег 60 м. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
96	Плавание в полной координации кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
97	ОРУ. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Эстафеты. Игра «Удочка»	1				Поле для свободного ввода1
98	ОРУ. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Эстафеты. Игра «Резиночка».	1				Поле для свободного ввода1
99	Игры на воде. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
100	Повторение пройденного материала.	1				Поле для свободного

						ввода1
101	«Весёлые старты». Ура! У нас, каникулы! Подведение итогов за год.	1				Поле для свободного ввода1
102	Игры на воде. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта. ОРУ.Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
3	Правила техники безопасности на уроках. Упражнения на дыхание.	1				Поле для свободного ввода1
4	Виды физических упражнений. Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Бег с максимальной скоростью (60 м). Челночный бег.	1				Поле для свободного ввода1
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Разновидности ходьбы. ОРУ. Бег с ускорением. Бег на 30, 60 м. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
6	Упражнения на дыхание.	1				Поле для свободного ввода1
7	Измерение пульса на занятиях	1				Поле для

	физической культурой. Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Бег с ускорением. Челночный бег 3х10 м . Игра «Команда быстроногих».					свободного ввода1
8	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1				Поле для свободного ввода1
9	Скольжение на груди и на спине.	1				Поле для свободного ввода1
10	Закаливание организма под душем. ОРУ. Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1				Поле для свободного ввода1
11	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места в комплексе ГТО.	1				Поле для свободного ввода1
12	Скольжение на груди и на спине.	1				Поле для свободного ввода1
13	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Подвижная игра «Лиса и куры».	1				Поле для свободного ввода1
14	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Подвижная игра «Лиса и куры».	1				Поле для свободного ввода1

15	Скольжение на груди и на спине.	1				Поле для свободного ввода1
16	ОРУ. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье.	1				Поле для свободного ввода1
17	ОРУ. Бег с ускорением. Подвижная игра «Лиса и куры». Современное Олимпийское движение.	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника работы ног кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
20	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м Подвижная игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании.	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника работы ног кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
22	ОРУ. Метание малого мяча с места с заданного расстояния. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Современное Олимпийское движение.	1				Поле для свободного ввода1

23	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Салки на марше». Измерение роста, веса, силы.	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника работы рук кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
25	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй, рассчитайся!». ОРУ под музыкальное сопровождение.	1				Поле для свободного ввода1
26	Строевые команды в движении. ОРУ под м/с. Перекаты, группировка, кувырки вперёд.	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника работы рук кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
28	Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ под м/с. Элементы акробатики. Игра «Совушка».	1				Поле для свободного ввода1
29	Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ под м/с. Комбинация из разученных акробатических элементов. Игра «Западня».	1				Поле для свободного ввода1
30	Согласование работы рук и ног в кроле на спине.	1				Поле для свободного ввода1

31	Строевые упражнения. ОРУ под м/с. Акробатическая комбинация из разученных элементов . Развитие координации. Игра «Повтори фигуру».	1				Поле для свободного ввода1
32	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с гимнастической палкой. Вис стоя и лёжа.	1				Поле для свободного ввода1
33	Согласование работы рук и ног в кроле на спине.	1				Поле для свободного ввода1
34	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. Висы: стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1				Поле для свободного ввода1
35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ со скакалками. Разновидности прыжков на скакалке. Висы на согнутых руках. Подтягивание в виси.	1				Поле для свободного ввода1
36	Плавание в полной координации кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Разновидности висов. Поднимание	1				Поле для свободного ввода1

	туловища из положения лёжа за 30 сек. Вис на согнутых руках.					
38	Строевые упражнения на месте, в движении и перестроения. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Отгадай, чей голосок».	1				Поле для свободного ввода1
39	Плавание в полной координации кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода1
40	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении под м/с. Ходьба приставными шагами по скамейке. Игра «Земля, воздух, вода».	1				Поле для свободного ввода1
41	Разновидности передвижений. ОРУ в движении под м/с. Лазание по гимнастической стенке. Игра.	1				Поле для свободного ввода1
42	Техника работы ног кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
43	ОРУ в движении под м/с. Передвижения по гимнастической скамейке с заданием. Игра.	1				Поле для свободного ввода1
44	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.	1				Поле для свободного ввода1

45	Техника работы ног кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
46	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				Поле для свободного ввода1
47	«Весёлые старты» с использованием гимнастических снарядов и предметов.	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника работы рук кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
49	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры «Два мороза». Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
50	ОРУ. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника работы рук кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1

53	ОРУ. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты с использованием гимнастических скамеек.	1				Поле для свободного ввода1
54	Согласование работы рук и ног в кроле на груди.	1				Поле для свободного ввода1
55	ОРУ. Подвижные игры «Защита укреплений», «Вызов номеров». Эстафеты с теннисными мячами.	1				Поле для свободного ввода1
56	ОРУ. Подвижные игры «Западня». Эстафеты с баскетбольными мячами.	1				Поле для свободного ввода1
57	Согласование работы рук и ног в кроле на груди.	1				Поле для свободного ввода1
58	ОРУ. Подвижные игры «Кузнечики», «Салки на одной ноге». Эстафеты с волейбольными мячами.	1				Поле для свободного ввода1
59	ОРУ в движении. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Земля, воздух, вода». Эстафеты с футбольными мячами.	1				Поле для свободного ввода1
60	Плавание в полной координации кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
61	ОРУ в движении. Подвижные игры «Паравозики», «Точный расчёт».	1				Поле для свободного

	Эстафеты с фитбольными мячами.					ввода1
62	ОРУ с волейбольными мячами. Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				Поле для свободного ввода1
63	Плавание в полной координации кролем на груди.	1				Поле для свободного ввода1
64	«Школа мяча». Стойки перемещения игрока. Передача мяча снизу на месте, ловля мяча. Игра «Перестрелка».	1				Поле для свободного ввода1
65	«Школа мяча». Броски и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель. Игра «Передача мячей в колонне».	1				Поле для свободного ввода1
66	Игры на воде.	1				Поле для свободного ввода1
67	«Школа мяча». Броски и ловля мяча на месте - К. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1				Поле для свободного ввода1
68	«Школа мяча». Броски и ловля мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мяча по кругу».	1				Поле для свободного ввода1
69	Плавание нетрадиционными стилями.	1				Поле для свободного ввода1
70	«Школа мяча». Стойки и перемещения	1				Поле для

	игрока. Передача и ловля мяча в парах, тройках. Игра «Передал - садись».					свободного ввода1
71	«Школа мяча». Разновидности передача и ловли мяча. Игра «Выстрел в небо».	1				Поле для свободного ввода1
72	Техника работы ног дельфином со вспомогательными средствами	1				Поле для свободного ввода1
73	«Школа мяча». Передача и ловля мяча на месте, с дальнейшим перемещением. Подача мяча 1 рукой. «Снайпер», «Пионербол».	1				Поле для свободного ввода1
74	«Школа мяча». Разновидности подачи мяча- К. Игра «Перестрелка», «Пионербол».	1				Поле для свободного ввода1
75	Техника работы ног дельфином со вспомогательными средствами.	1				Поле для свободного ввода1
76	ОРУ. Повторение пройденного материала.	1				Поле для свободного ввода1
77	«Весёлые старты» с элементами спортивных игр.	1				Поле для свободного ввода1
78	Техника работы ног дельфином без вспомогательных средств.	1				Поле для свободного ввода1
79	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег с	1				Поле для

	преодолением малых препятствий (4 мин). Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний».					свободного ввода1
80	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
81	Техника работы ног дельфином без вспомогательных средств.	1				Поле для свободного ввода1
82	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
83	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				Поле для свободного ввода1
84	Игры на воде.	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1				Поле для свободного ввода1

	двумя ногами. Эстафетный бег.					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
87	Техника работы рук дельфином со вспомогательными средствами	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
90	Техника работы рук дельфином со вспомогательными средствами	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного

	ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.					ввода1
93	Техника работы рук дельфином без вспомогательных средств.	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
96	Техника работы рук дельфином без вспомогательных средств.	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1				Поле для свободного ввода1
99	Плавание нетрадиционными стилями.	1				Поле для свободного ввода1
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1				Поле для свободного ввода1

101	«Весёлые старты». Ура! У нас, каникулы! Подведение итогов за год.	1				Поле для свободного ввода1
102	Игры на воде. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
8	Упражнения для профилактики	1				Поле для

	нарушения осанки и снижения массы тела					свободного ввода1
9	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
12	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
17	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного

						ввода1
18	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1				Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1				Поле для свободного ввода1
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1

27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
29	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
30	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
31	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
32	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах	1				Поле для

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Поле для свободного

						ввода1
46	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
47	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
48	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
49	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода1
50	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1

55	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
64	Разучивание подвижной игры	1				Поле для

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»					свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
69	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
70	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
71	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
72	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
73	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного

						ввода1
74	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники	1				Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного

	ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

