**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования Администрации МО"Муниципальный округ Балезинский район Удмуртской Республики"**

**МБОУ Исаковскаясредняяшкола**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  Протокол №1  от «30» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н.Семенова | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Перевощиков  приказ №172  от «01» сентября 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 858861)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

Учитель: Корепанова Л. А.

**д. Исаково**

**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, положения о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), внеурочных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования МБОУ Исаковской средней школы,а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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).

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

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

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение 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;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе**обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

**Критерии и нормы оценки знаний учащихся по физической культуре**

**По основам знаний:**

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущность материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

*Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценка «3»* выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**При оцениваниивладения двигательными действиями (умениями, навыками):** учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 0.2 |  | 0.2 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 1.2 |  | 0 |  |  |  |
| Итогопоразделу | | 0.2 |  | | |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режимдняшкольника | 0.2 |  | 0.2 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| Итогопоразделу | | 0.2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 1.1 | Осанкачеловека | 0.2 |  | 0.2 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 1.2 | Гигиеначеловека | 0.2 |  | 0.2 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 0.2 |  | 0.2 | <http://school->collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| Итогопоразделу | | 0.6 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Лыжнаяподготовка | 14 |  | 14 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.2 | Гимнастика с основамиакробатики | 11 |  | 11 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.3 | Легкаяатлетика | 12 |  | 12 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивныеигры | 18 |  | 18 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| Итогопоразделу | | 55 |  | | |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 |  | 10 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 3.2 |  | 0 |  |  | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher> |
| 3.3 |  | 0 |  |  | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher> |
| Итогопоразделу | | 10 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 66 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 0.5 |  | 0.5 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| Итогопоразделу | | 0.5 |  | | |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 0.5 |  |  | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| Итогопоразделу | | 0.5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 1.1 | Занятияпоукреплениюздоровья | 1 |  | 1 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 1.2 | Индивидуальныекомплексыутреннейзарядки | 1 |  | 1 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| Итогопоразделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основамиакробатики | 11 |  | 11 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.2 | Лыжнаяподготовка | 14 |  | 14 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.3 | Легкаяатлетика | 12 |  | 12 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.4 | Подвижныеигры | 18 |  | 18 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.5 |  | 0 |  | 0 |  |
| Итогопоразделу | | 55 |  | | |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 |  | 10 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| Итогопоразделу | | 10 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 67.5 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 0.5 |  | 0.5 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| Итогопоразделу | | 0.5 |  | | |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 0.5 |  | 0.5 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0.5 |  | 0.5 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.3 | Физическаянагрузка | 0.5 |  | 0.5 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| Итогопоразделу | | 1.5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливаниеорганизма | 0.5 |  | 0.5 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 1.2 | Дыхательная и зрительнаягимнастика | 0.5 |  | 0.5 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| Итогопоразделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основамиакробатики | 11 |  | 11 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.2 | Легкаяатлетика | 12 |  | 12 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.3 | Лыжнаяподготовка | 14 |  | 14 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.4 | Плавательнаяподготовка | 0 | 0 | 0 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.5 | Подвижные и спортивныеигры | 18 |  | 18 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| Итогопоразделу | | 55 |  | | |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 |  | 10 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| Итогопоразделу | | 10 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 1 |  |  | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 1.2 |  | 0 |  |  |  |
| Итогопоразделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельнаяфизическаяподготовка | 0.5 |  |  | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 0.5 |  |  | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| Итогопоразделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 0.5 |  |  | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 1.2 | Закаливаниеорганизма | 0.5 |  |  | <http://school->collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 1.3 |  | 0 |  |  |  |
| 1.4 |  | 0 |  |  |  |
| Итогопоразделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основамиакробатики | 11 |  | 11 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.2 | Легкаяатлетика | 12 |  | 12 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.3 | Лыжнаяподготовка | 14 |  | 14 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.4 | Плавательнаяподготовка | 0 |  | 0 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.5 | Подвижные и спортивныеигры | 18 |  | 18 | <http://school-> collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| 2.6 |  | 0 |  |  |  |
| 2.7 |  | 0 |  |  |  |
| Итогопоразделу | | 55 |  | | |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 |  |  | <http://school->collection.edu.ru/cat alog/teacher/ |
| Итогопоразделу | | 10 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 55 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. ИсторияВсероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитиескоростныхкачеств. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменениемскорости и направленияпосигналу | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночныйбег. Бег в равномерномтемпе. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 4 | Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижнаяигра «Вызовномеров». | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки). | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижнаяигра «Вызовномеров». Развитиескоростныхкачеств. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3\*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 10 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижныеигры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 11 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 12 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 13 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 14 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитиекоординационныхспособностей | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 15 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 16 | Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву» | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 17 | Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижныеигры. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 18 | Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Ударыпомячу с места | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 19 | Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнениянаразвитиегибкости | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ.кувырок вперёд. Развитие координационных способностей | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 28 | Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 29 | Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведениемячанаместе | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 30 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 31 | Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее» | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 32 | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределениемассытела в стойкеустойчивости. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 33 | Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 34 | Спуск с небольшого склона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Передвижениепоучебномукругу | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 35 | Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах. Преодолениеглубокогоснега. Поворотынаместе. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 36 | Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 37 | Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости. Передвижение по учебному кругу до 1 км. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 38 | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 39 | Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось. Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 40 | Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось. Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 41 | Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». Спуски с небольшогосклона. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 42 | Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». Спуски с небольшогосклона. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 43 | Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 44 | Передвижение по учебному кругу. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 45 | Передвижение по учебному кругу. Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», Подвижные игры с элементами лыжной подготовки Лыжная эстафета | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 46 | Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 47 | Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 48 | Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 49 | Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжкичерезскакалку. Подвижнаяигра «Передайсоседу» | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 50 | Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 51 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитиескоростно-силовыхспособностей. Подтягивания. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 52 | Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 53 | Модуль «Легкая атлетика». Бро-сок набивного мяча (до 1 кг) из положе¬ния стоя лицом в направлении ме¬тания двумя руками от груди. Бег 30 метров. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 54 | Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитиевыносливости. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 55 | Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 56 | Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности. | 1 |  | 1 |  | <https://www.uchportal.ru/load/101> |
| 57 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивныенормативы | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижныеигры | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижныеигры | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижныеигры | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение. Подвижныеигры | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
|  |  | 0 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 66 |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. ИсторияпервыхОлимпийскихигрсовременности | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правиларазвитияфизическихкачеств. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определениеиндивидуальнойфизическойнагрузкидлясамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определениеиндивидуальнойфизическойнагрузкидлясамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 10 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 11 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 12 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 13 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 14 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 15 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 16 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 17 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 18 | 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. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 19 | 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. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 20 | 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. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 21 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижныеигры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 22 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 23 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведениемяча. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 24 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игрыдляразвитиябыстроты. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 25 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 26 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитиекоординационныхспособностей. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 27 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 28 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижныеигры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 31 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 32 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижениеналыжаходновременнымодношажнымходом. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км.попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 47 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитиекоординационныхспособностей. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 48 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".Эстафеты с мячами. Развитиекоординационныхспособностей. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 49 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".Эстафеты с мячами. Развитиекоординационныхспособностей. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 50 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".Эстафеты с мячами. Развитиекоординационныхспособностей. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 51 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижныеигры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 52 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижныеигры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 53 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 54 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 55 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 56 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Ударыпомячу с места | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 57 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 58 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 59 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 60 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метаниемалого (теннисного) мячанадальность. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 61 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 63 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 64 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 65 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 66 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 67 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. ИсторияпервыхОлимпийскихигрсовременности | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правиларазвитияфизическихкачеств. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определениеиндивидуальнойфизическойнагрузкидлясамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 9 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 10 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 11 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 12 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 13 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 14 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 15 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 16 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики"Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 17 | Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 18 | Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 19 | Обучение акробатической комбинации:  мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 20 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижныеигры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 21 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 22 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведениемяча. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 23 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игрыдляразвитиябыстроты. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 24 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 25 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитиекоординационныхспособностей. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 26 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 27 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижныеигры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 28 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 31 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 32 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 33 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 34 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижениеналыжаходновременнымодношажнымходом. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км.попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 47 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 48 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитиекоординационныхспособностей. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 49 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 50 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижныеигры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 51 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 52 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 53 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 54 | Передача мяча сверху двумя руками – на результат. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 55 | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 56 | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 57 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 58 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Ударыпомячу с места | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 61 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метаниемалого (теннисного) мячанадальность. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 66 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 67 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. ИсторияпервыхОлимпийскихигрсовременности | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правиларазвитияфизическихкачеств. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 9 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках.Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 10 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 11 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 12 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжкичерезскакалку. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 13 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 14 | Модуль «Гимнастика». Упражненияритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения спредметами | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 15 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 16 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 19 | 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 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 20 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 21 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 22 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 23 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Техническиедействияигрокабезмяча: передвижение в стойкебаскетболиста. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 24 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 25 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 26 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броскимяча в корзину. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 28 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 31 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 32 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 33 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 34 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижениеналыжаходновременнымодношажнымходом. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 47 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км.попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 |  | 1 |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 63 | 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 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 65 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 66 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 67 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрацияприростов в показателяфизической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1 КЛАСС  
 • Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);  
 • Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программыпофизическойкультуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.  
 • Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.  
• А. П. Матвеева. Примерныепрограммыосновногообщегообразования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.  
 • Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».  
 2 КЛАСС  
 • Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);  
 • Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программыпофизическойкультуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.  
 • Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.  
• А. П. Матвеева. Примерныепрограммыосновногообщегообразования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.  
 • Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».  
 3 КЛАСС  
 • Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);  
 • Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программыпофизическойкультуре 1-11 классы. Рекомендовано   
 Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.  
 • Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.  
• А. П. Матвеева. Примерныепрограммыосновногообщегообразования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.  
 • Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».  
 4 КЛАСС  
 • Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);  
 • Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программыпофизическойкультуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.  
 • Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.  
• А. П. Матвеева. Примерныепрограммыосновногообщегообразования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.  
 • Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

КЛАСС  
 1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/  
 2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/  
 3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:  
http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher  
 4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/  
 5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/  
 6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/  
https://fk-i-s.ru/  
 7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:  
https://www.uchportal.ru/load/101  
 2 КЛАСС  
 1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/  
 2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/  
 3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:  
http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher  
 4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/  
 5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/  
 6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/  
https://fk-i-s.ru/  
 7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:  
https://www.uchportal.ru/load/101  
  
 3 КЛАСС  
 1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/  
 2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/  
 3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:  
http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher  
 4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/  
 5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/  
 6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/  
https://fk-i-s.ru/  
 7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:  
https://www.uchportal.ru/load/101  
 4 КЛАСС  
 1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/  
 2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/  
 3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:  
http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher  
 4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/  
 5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/  
 6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ruhttps://fk-i-s

**Материально- техническое обеспечение:**

Библиотечный фонд:

-стандарт начального общего образования по физической культуре;

-рабочие программы по физической культуре;

-учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха;

-методические издания по физической культуре для учителя.

Демонстрационный материал:

-таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

-фотографии выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры;

Технические средства:

-мегафон;

-планшет.

-ноутбук.

Учебно-практическое оборудование:

-стенка гимнастическая;

-бревно гимнастическое;

-скамейки гимнастические;

-перекладина гимнастическая;

-скакалки гимнастические;

-обручи гимнастические;

-маты гимнастические;

-перекладина навесная;

-канат для лазанья;

-мячи малые резиновые;

-мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные);

-рулетка измерительная (10 м);

-щиты с баскетбольными кольцами;

-стойки волейбольные;

-сетка волейбольная;

-аптечка медицинская;

-стойки для прыжков в высоту.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Формы учета рабочей программывоспитания**

Реализацияшкольнымипедагогамивоспитательногопотенциалаурокапредполагаеториентациюнацелевыеприоритеты,связанныесвозрастнымиособенностямиобучающихся иобеспечивает:

* установление субъект-субъектных отношений в процессе учебной деятельностичерезделегированиеучащимсярядаучительских,втомчислеидидактических

полномочий;проявлениедовериякдетямсостороныпедагогов,уважениякихдостоинствуичести;акцентированиевниманиянаиндивидуальныхособенностях,интересах,увлечениях,привычкахтогоили иного ученика;

* использованиевоспитательныхвозможностейпредметногосодержаниячерезподборсоответствующихтекстовдлячтения,задачдлярешения,музыкидляпрослушивания,темдлярисования,проблемныхситуацийдляобсуждения,атакжеситуаций,предполагающих ценностный выбор;
* создание позитивных и конструктивных отношений между учителем и ученикамичерез похвалу, выделение сильных сторон ученика, организацию совместной творческойдеятельности;установлениесотрудническихотношенийвпродуктивнойдеятельности,использованиемотивирующегопотенциалаюмора,обращениекличномуопытуучащихся,проявлениевниманиякученикам,требующимтакоговнимания;
* побуждениеобучающихсясоблюдатьправилавнутреннегораспорядка,нормыповедения,правилаобщениясосверстникамиипедагогами,соответствующиеукладуШколы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы через закрепление закаждым учащимсясвоегоместа,использование привлекательных длядетейтрадиций,демонстрациюсобственногопримера;
* организациюшефствамотивированныхиэрудированныхобучающихсянаднеуспевающимиодноклассниками,втомчислесособымиобразовательнымипотребностями,дающегообучающимсясоциальнозначимыйопытсотрудничестваивзаимнойпомощи;
* инициированиеиподдержкуисследовательскойдеятельности обучающихсявформеиндивидуальныхигрупповыхпроектов;
* включение учителями в рабочие программы по всем учебным предметам, курсам,модулямцелевыхориентироврезультатоввоспитания,ихучётвформулировкахвоспитательныхзадачуроков,занятий,освоенияучебнойтематики,ихреализациювобучении;
* включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулейтематики всоответствиискалендарным планомвоспитательной работы;
* выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательноевоздействиена личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания,целевымиориентирамирезультатоввоспитания;реализацию приоритетавоспитаниявучебной деятельности;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на урокахпредметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения,выработкисвоеголичностного отношениякизучаемымсобытиям,явлениям,лицам;
* применениеинтерактивныхформучебнойработы интеллектуальных,стимулирующихпознавательнуюмотивацию,игровыхметодик,дискуссий,дающихвозможностьприобрестиопытведенияконструктивногодиалога;групповойработы,котораяучитстроить отношенияидействоватьвкоманде,способствуетразвитиюкритическогомышления.