

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Коми
Управление образования администрации муниципального образования
городского округа «Сыктывкар»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №36 с углубленным изучением
отдельных предметов"
«Откымын предмет пӧдісянь велодан 36 №-а шор школа» муниципальной
велодан ашпорлун учреждение

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Зайцева Е.А.
Приказ № от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3747594)

учебного предмета «Физическая культура»

(Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Сыктывкар,
2023-2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты 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, волейбол).

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.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	18		18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	12		12	Поле для https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		16	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	3		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	63	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

					kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	20		20	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14		14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	15		15	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	3		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

3 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

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

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрол ьные работы	Практич еские работы	
1	Что такое физическая культура. Беседа о предмете Физическая культура, правилах поведения на уроках. Бег на выносливость. Игра.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
2	Режим дня. Построение в одну колонну, шеренгу. Игра "Найди своё"	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5 Поле для свободного ввода 1

	место", «День - ночь».				
3	Личная гигиена и гигиеничес кие процедуры. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультми нутки в режиме дня школьника. Техника бега на скорость 30 м с произвольн ого старта.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5 Поле для свободного ввода1
4	Бег на 30 м. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5 Поле для свободного ввода1
5	Бег на	1		1	Поле https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5

	короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег – 30 м. на время				lyah%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5 для свободного ввода1
6	Техника челночного бега 3*10 м. Игра	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5 Поле для свободного ввода1
7	Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры. Нормы ГТО	1		1	По https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5 е для свободного ввода1
8	Равномерная ходьба и бег. Эстафеты.	1		1	Поле для св https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5 ободного ввода1
9	Броски: большого мяча на дальность разными способами Подвижные игры.	1		1	По https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5 ле для свободного ввода1

10	Броски: большого мяча на дальность разными способами. Игры по выбору.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5 Поле для свободного ввода1
11	Спортивны е и подвижные игры. Передача и ловля мяча в парах. Игра "Вышибала "	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5 Поле для свободного ввода1
12	Передача и ловля мяча в парах. Игра «чай, чай – выручай!»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
13	Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
14	Передача и	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1

	ловля мяча. Игра «Цапля и лягушки».				
15	Подтягиван ия на перекладин е. Эстафеты с мячами. Подвижные игры.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
16	Ведение мяча на месте. Игры по выбору учащихся.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
17	Ведение мяча на месте. Броски и ловля мяча. Игры по выбору.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
18	Гимнастика . Краткая беседа о правилах поведения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1

	<p>В гимнастическом зале, где установлены различные снаряды. Организующие команды и приемы. Упор присев.</p>				
19	<p>Броски и ловля мяча. Эстафеты, игры по выбору.</p>	1		1	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1</p>
20	<p>Рассказ детям о названиях гимнастических снарядов в зале и их назначении . Правила поведения</p>	1		1	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1</p>

	<p>в зале. Лазание по гимнастической стенке. Упор присев. Группировка из положения упор присев.</p>				
21	<p>Организуемые команды и приемы. Перекаты назад и вперед.</p>	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
22	<p>Организуемые команды и приемы. Перекаты назад и вперед. Эстафеты.</p>	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
23	<p>Произвольное лазание</p>	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1

	по канату. Упражнения в группировке перекаты. Строевые упражнения с лыжами в руках				
24	Произвольное лазание по канату. Упражнения в группировке перекаты. Игры Коми.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
25	Произвольное лазание по канату. Упражнения в группировке перекаты. Кувырок вперед.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
26	Выполнение строевых команд.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1

	Кувырок вперед. Акробатиче ские упражнени я на равновесие.				
27	Выполнени е строевых команд. Кувырок вперед. Акробатиче ские упражнени я на равновесие. Лазание по канату произвольн ым способом.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
28	Учет умений в лазании по канату. Упоры; седы; упражнени	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1

	я в группировке. Учет по подтягиванию.				
29	Полоса препятствий в зале. Учет по прыжкам в длину с места.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
30	Упоры, седы, перекаты в комбинации.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
31	Эстафеты с гимнастическим инвентарём. Учет – Поднимание туловища, лежа на полу за 1 минуту. Игры по выбору.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1

32	Полоса препятствий в зале. Учет по прыжкам в длину с места.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим. Передвижение на лыжах. Игра.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
34	Тренировка и проверка правильного надевания	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1

	лыжного инвентаря				
35	Передвижение на лыжах без палок. Упражнения на координацию.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
36	Передвижение на лыжах без палок. Упражнения на координацию и выносливость.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
37	Передвижение на лыжах с палками и без. Упражнения на координацию. Игра	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1

	пройди в ворота				
38	Передвижение на лыжах. Упражнения на координацию и выносливость. Повороты на месте.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
39	Учет - передвижения на лыжах (ступающий шаг). Упражнения на координацию и выносливость.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
40	Передвижение на лыжах. Упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1

	я на координацию и выносливость. Техника спусков и подъемов.				
41	Упражнения на координацию и выносливость. Техника спусков и подъемов.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
42	Передвижение на лыжах (скользящий шаг). Упражнения на выносливость.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
43	Передвижение на лыжах (скользящий шаг).	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1

	Упражнения на координацию и выносливость. Эстафеты.				
44	Передвижение на лыжах. Упражнения на координацию и выносливость. Учет - повороты на месте.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
45	Передвижение на лыжах. Упражнения на координацию и выносливость. Игры Коми.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
46	Передвижение	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1

	<p>ние на лыжах. Упражнения на координацию и выносливость. Игры народов Коми. Повороты. Спуски.</p>				
47	<p>Передвижение на лыжах. Упражнения на координацию и выносливость. Повороты. Спуски.</p>	1		1	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1</p>
48	<p>Учет - передвижение на лыжах до 2 км. Упражнения</p>	1		1	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1</p>

	я на выносливость. Повороты. Спуски.				
49	Передвижение на лыжах. Спуски.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
50	Передвижение на лыжах. Упражнения на координацию и выносливость.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
51	Легкая атлетика. Беседа о правилах и технике безопасности на уроках физической культуры на улице и	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1

	В спортзале. Метание: малого мяча в вертикальную цель.				
52	Беговые упражнения из разных исходных положений. Прыжковые упражнения в высоту. Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
53	Учет - прыжковые упражнения в высоту.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
54	Прыжковые упражнения: на одной	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1

	ноге и двух ногах, на месте. Прыжки в длину с места. Эстафеты				
55	Прыжковы е упражнени я: на одной ноге и двух ногах, на месте. Прыжки в длину с места. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
56	Прыжки в длину с места. Учет – Наклон, стоя на полу. Игры народов коми. Нормы ГТО	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
57	Беговые	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1

	упражнения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте, спрыгивание и запрыгивание. Учет по челночному бегу.				
58	Беговые упражнения. Техника специально-беговых упражнений. Игра	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
59	Беседа о формах закаливания. Виды закаливания. Техника специально	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1

	беговых упражнений.				
60	Учет – прыжок в длину с места. Беговые упражнения.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah для свободного ввода 1
61	Метание малого мяча на дальность. Учет - бег на 30 м. Нормы ГТО	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
62	Беговые упражнения. Техника встречных эстафет. Игра	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1
63	Метание малого мяча на дальность. Шестимину	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода 1

	тный бег чередовани ем с ходьбой.				
64	Бег на выносливос ть - 1 км, без учета времени. Игра.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
65	Бег на выносливос ть до 2 км. Игры по выбору	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
66	Беговые упражнени я. Игры по выбору. Беседа с учениками: «О правилах приема воздушных и солнечных ванн летом. Подведение	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1

	ИТОГОВ года.				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности правила поведения в спортивном зале и на улице. Ходьба в колонне по одному. Медленный бег до 1 мин, в колонне по одному.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
2	Строевые и беговые упражнения. Умеренный бег. Эстафеты.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
3	Строевые упражнения, освоенные на предыдущих уроках. Учет - бег на 30 м	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
4	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с эстафетными палочками. Учет – Бег 60 м. Учет - бег 500 м. без учета времени.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
5	Беговые упражнения. Техника бега с высоким подниманием бедра. Встречные эстафеты. Техника высокого старта.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
6	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Техника прыжка в длину	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1

	с места.				
7	Основные движения туловища различные наклоны и повороты. Метание набивного мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель. Учет – Челночный бег 3*10 м. Учет – Прыжок в длину с места.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
8	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Беседа о физическом развитии и его связи с занятиями физическими упражнениями. Беговые и прыжковые упражнения. Учет – Наклон, стоя на полу.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
9	Спортивные и подвижные игры. Строевые команды. Броски и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Учет-поднимание туловища, лежа на полу за 1 минуту.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
10	Броски и ловли мяча на месте. Ведение мяча. Учет- подтягивание на перекладине.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
11	Учет - Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Ведение мяча, ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры с элементами	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1

	баскетбола.				
12	Ведение мяча в движении и в беге. Учет – Ловля и передача мяча в парах.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
13	Ведение мяча в движении. Эстафеты с элементами ведения мяча.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
14	Баскетбол: ведение мяча с изменением направления движения, броски мяча в корзину. Коми национальные игры. Подвижные игры на материале баскетбола. Учет - прыжки через скакалку за 1 минуту.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
15	Баскетбол. Учет - броски мяча в корзину.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
16	Проведение подвижных игр, наиболее понравившихся детям.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
17	Гимнастика. Беседа о значении утренней гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
18	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения (перекаты, седы, упоры).	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
19	Беседа о двигательном режиме и о режиме дня. Лазание по	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для

	гимнастической стенке, перелазание через бревно и ходьба по рейке гимнастической скамейки.				свободного ввода1
20	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
21	Перестроение из одной шеренги в две. Захват ногами на канате, сидя на стуле (скамейке). Учет – Кувырок вперед. Кувырок вперед и перекатом назад, стойка на лопатках, согнув ноги.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
22	Перестроение из одной шеренги в две. Проверить технику выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках и кувырок в сторону в группировке. Перекат вперед из стойки, на лопатках согнув ноги.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
23	Учет - кувырки вперед. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Прыжки через скакалку.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
24	Акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Техника захвата каната ногами. Учет – стойка на лопатках, согнув ноги.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1

25	Упражнения. Перекат вперед из стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на бревне и рейке гимнастической скамейки. Полоса препятствий.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
26	Захват каната ногами в висе на канате. Проверить технику выполнения переката вперед из стойки на лопатках до упора присев. Учет по преодолению пяти препятствий.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
27	Висы, стоя и лежа; упоры на руках на бревне. Лазание по канату с захватом каната ногами пройденным способом.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
28	Лазание по канату. Учет – акробатические упражнения.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
29	Упражнениями на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии на бревне, висы и упоры. Лазание по канату.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
30	Лазание по канату. Техника висов и упоров. Игры по выбору.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
31	Учет - Лазание по канату произвольным способом.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
32	Эстафеты с гимнастическим	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	инвентарем. Игры по выбору.				kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
33	Лыжная подготовка. Беседа о значении занятий физкультурой на свежем воздухе для закаливания. Правила безопасности во время занятий на лыжах с палками. Умение надевать лыжи (подгонять крепления).	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
34	Учет - Скользящий шаг без палок. Передвижения на лыжах.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
35	Подъем лесенкой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
36	Скольжение с палками. Подъемы и спуски. Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
37	Учет - скользящий с палками. Подъемы и спуски со склонов. Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
38	Учет - подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах. Повороты. Подъемы.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
39	Спуски и подъемы без палок. Эстафета	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
40	Соревнования на дистанцию 1000 м. Передвижения на лыжах различными	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-1-4-klassy-lyahПоле для

	способами.				свободного ввода1
41	Подъемы и спуски. Передвижения на лыжах. Учет - повороты на месте	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
42	Эстафеты с этапом до 150 м. Прохождение дистанции 1000 м. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
43	Передвижение на лыжах. Повороты. Подъемы. Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
44	Передвижение на лыжах. Повороты. Учет – подъемы пройденным способом.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
45	Передвижение на лыжах. Спуски. Упражнения на выносливость и координацию.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
46	Учет – прохождение дистанции 1 км на время. Катание с горки через препятствия. Коми национальные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
47	Учет – Спуски в средней и низкой стойке. Прохождение дистанции. Коми национальные игры.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
48	Эстафеты с палками и без палок. Катание с горки. Коми национальные игры.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
49	Учет – Прохождение дистанции до 2	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	км, изученными способами без учета времени.				kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
50	Прохождение дистанции произвольным способом 1000м. Коми национальные игры.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
51	Катание с горки. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
52	Катание с гор. Игры по выбору учащихся.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
53	Спортивные и подвижные игры. Беседа о технике безопасности на уроках по спортивным играм. Подбрасывание волейбольного мяча снизу в парах.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
54	Подбрасывания и обработки мяча. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
55	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Коми Национальные игры.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
56	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Учет- подтягивание на перекладине.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
57	Прием и передачи мяча снизу двумя руками. Игры по выбору.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyahПоле для свободного ввода1
58	Учет – Прием мяча снизу двумя	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyahПоле

	руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками.				kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
59	Учет – Прием мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Эстафеты с волейбольными мячами.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
60	Промежуточная аттестация.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
61	Лёгкая атлетика. Беседа о технике безопасности на уроках по легкой атлетике на улице и в спортзале. Перестроение с размыканием в колонну по четыре. Разбег в три шага в прыжках в высоту.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
62	Метание в цель (вертикальную) с места. Прыжковые упражнения. Учет- наклон стоя на полу.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
63	Прыжки через скакалку на месте с вращением вперед. Метания по вертикальной цели. Коми национальные игры. Учет – Прыжок в высоту с разбега.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
64	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Учет – метание в цель.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
65	Умеренный бег в сочетании с ходьбой до 3 мин. Беговые упражнения из высокого старта.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1

	Коми национальные игры. Учет – челночный бег 3*10 м. Метание: малого мяча на дальность.				
66	Метание мяча на дальность в парах. Метание: малого мяча на дальность. Учет – Поднимание туловища, лежа на полу за 1 минуту. Беговые и прыжковые упражнения. Учет – Прыжки в длину с места. Техника специально-беговых упражнений.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
67	Беговые упражнения. Совершенствование техники СБУ. Подвижная игра.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
68	Беседа: Правила пользования солнечными и воздушными ваннами. О правилах поведения на воде во время купания в открытых водоемах летом. Учет - метание: малого мяча на дальность. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Учет – бег на 60 м. Коми национальные игры. Игры по выбору. Подведение итогов года.	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1				Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем	1				Поле для свободного ввода1
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Поле для

						свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
10	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
11	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
12	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
17	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного

						ввода1
18	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
19	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
20	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
25	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
26	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1

27	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
28	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
29	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
30	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах	1				Поле для

	одновременным двухшажным ходом					свободного ввода1
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода1
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода1
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода1
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Поле для свободного

						ввода1
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Поле для свободного ввода1
47	Правила поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода1
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Поле для свободного ввода1
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				Поле для свободного ввода1
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1

55	Упражнения в плавании брассом	1				Поле для свободного ввода1
56	Упражнения в плавании брассом	1				Поле для свободного ввода1
57	Упражнения в плавании дельфином	1				Поле для свободного ввода1
58	Упражнения в плавании дельфином	1				Поле для свободного ввода1
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1
61	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
62	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и	1				Поле для

	передача мяча двумя руками					свободного ввода1
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
67	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
68	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
71	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
72	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного

						ввода1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного

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

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

	ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5>

