

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет образования Узловского района

МКОУ СОШ № 7

СОГЛАСОВАНО

ШМО учителей начальных
классов

Приказ №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Тихонова Ю.А.
Приказ №
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 396634)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Узловая 2023

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.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
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	

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			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Что такое физическая культура	1				РЭШ ; Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
2.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				РЭШ ; Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				РЭШ ; Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
4.	Осанка человека. Упражнения для	1				РЭШ ; Учебник «

	осанки					Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
5.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
7.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
8.	Исходные положения в физических упражнениях	1				РЭШ ; Учебник « Физическая

						культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
9.	Учимся гимнастическим упражнениям	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
10.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
11.	Акробатические упражнения, основные техники	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
12.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4

						класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
13.	Способы построения и повороты стоя на месте	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
14.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
15.	Гимнастические упражнения с мячом	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
16.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор

						В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
17.	Гимнастические упражнения в прыжках	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
18.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
19.	Подъем ног из положения лежа на животе	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
20.	Сгибание рук в положении упор лежа	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва,

						« Просвещение» 2020г
21.	Разучивание прыжков в группировке	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
22.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
23.	Чем отличается ходьба от бега	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
24.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение»

						2020г
25.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
26.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
27.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
28.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г

29.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
30.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
31.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
32.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
33.	Обучение прыжку в длину с места в	1				РЭШ; Учебник «

	полной координации					Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
34.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
35.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
36.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
37.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				РЭШ ; Учебник « Физическая

						культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
38.	Считалки для подвижных игр	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
39.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
40.	Обучение способам организации игровых площадок	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
41.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4

						класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
42.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
43.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
44.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
45.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор

						В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
46.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
47.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
48.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
49.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва,

						« Просвещение» 2020г
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение»

						2020г
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.. Подвижные игры	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г

58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
62.	Освоение правил и техники	1				РЭШ; Учебник «

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1				РЭШ ; Учебник « Физическая

	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
2.	Зарождение Олимпийских игр	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
3.	Современные Олимпийские игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
4.	Физическое развитие	1				РЭШ ; Учебник « Физическая

						культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
5.	Физические качества	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
6.	Сила как физическое качество	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
7.	Быстрота как физическое качество	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
8.	Выносливость как физическое качество	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4

						класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
9.	Гибкость как физическое качество	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
10.	Развитие координации движений	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
11.	Развитие координации движений	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
12.	Дневник наблюдений по физической культуре	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор

						В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
13.	Закаливание организма	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
14.	Составление комплекса утренней зарядки. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
15.	Строевые упражнения и команды	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
16.	Прыжковые упражнения	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва,

						« Просвещение» 2020г
17.	Прыжковые упражнения	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
18.	Гимнастическая разминка	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
19.	Ходьба на гимнастической скамейке	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
20.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение»

						2020г
21.	Упражнения с гимнастическим мячом	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
22.	Танцевальные гимнастические движения	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
23.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
24.	Броски мяча в неподвижную мишень	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г

25.	Броски мяча в неподвижную мишень	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
26.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
27.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
28.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
29.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				РЭШ; Учебник «

						Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
30.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
31.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
32.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
33.	Бег с поворотами и изменением направлений	1				РЭШ ; Учебник « Физическая

						культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
34.	Бег с поворотами и изменением направлений	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
35.	Сложно координированные беговые упражнения	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
36.	Сложно координированные беговые упражнения	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
37.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4

						класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
38.	Игры с приемами баскетбола	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
39.	Игры с приемами баскетбола	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
40.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
41.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор

						В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
42.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
43.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
44.	Прием «волна» в баскетболе	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
45.	Прием «волна» в баскетболе	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва,

						« Просвещение» 2020г
46.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
47.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
48.	Гонка мячей и слалом с мячом	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
49.	Гонка мячей и слалом с мячом	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение»

						2020г
50.	Футбольный бильярд	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
51.	Футбольный бильярд	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
52.	Бросок ногой	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
53.	Бросок ногой	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г

54.	Подвижные игры на развитие равновесия	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
55.	Подвижные игры на развитие равновесия	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
56.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
57.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
58.	Освоение правил и техники выполнения	1				РЭШ; Учебник «

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
60.	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				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1				РЭШ ; Учебник « Физическая

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4

	Подвижные игры					класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
68.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
2.	История появления современного спорта	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
3.	Виды физических упражнений	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				РЭШ; Учебник « Физическая

						культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
5.	Дозировка физических нагрузок	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
6.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
7.	Закаливание организма под душем	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
8.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4

						класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
9.	Строевые команды и упражнения	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
10.	Строевые команды и упражнения	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
11.	Лазанье по канату	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
12.	Лазанье по канату	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор

						В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
13.	Передвижения по гимнастической скамейке	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
14.	Передвижения по гимнастической скамейке	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
15.	Передвижения по гимнастической стенке	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
16.	Передвижения по гимнастической стенке	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва,

						« Просвещение» 2020г
17.	Прыжки через скакалку	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
18.	Прыжки через скакалку	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
19.	Ритмическая гимнастика	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
20.	Ритмическая гимнастика	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение»

						2020г
21.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
22.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
23.	Танцевальные упражнения из танца полька	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
24.	Танцевальные упражнения из танца полька	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г

25.	Прыжок в длину с разбега	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
26.	Прыжок в длину с разбега	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
27.	Броски набивного мяча	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
28.	Броски набивного мяча	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
29.	Челночный бег	1				РЭШ; Учебник «

						Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
30.	Челночный бег	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
31.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
32.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
33.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				РЭШ ; Учебник « Физическая

						культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
34.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
35.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
36.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
37.	Спортивная игра баскетбол	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4

						класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
38.	Спортивная игра баскетбол	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
39.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
40.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
41.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор

						В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
42.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
43.	Спортивная игра волейбол	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
44.	Спортивная игра волейбол	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
45.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва,

						« Просвещение» 2020г
46.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
47.	Спортивная игра футбол	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
48.	Спортивная игра футбол	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
49.	Подвижные игры с приемами футбола	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение»

						2020г
50.	Подвижные игры с приемами футбола	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
51.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
52.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г

54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
58.	Освоение правил и техники	1				РЭШ; Учебник «

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
59.	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				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
60.	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				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				РЭШ ; Учебник « Физическая

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4

	мяча весом 150г. Подвижные игры					класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
68.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем	1				РЭШ ; Учебник « Физическая

	организма					культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4

						класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
9.	Закаливание организма	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
10.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
11.	Акробатическая комбинация	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
12.	Акробатическая комбинация	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор

						В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
13.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
14.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
15.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
16.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва,

						« Просвещение» 2020г
17.	Обучение опорному прыжку	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
18.	Обучение опорному прыжку	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
19.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
20.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение»

						2020г
21.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
22.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
23.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
24.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г

25.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
26.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
27.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
28.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
29.	Беговые упражнения	1				РЭШ; Учебник «

						Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
30.	Беговые упражнения	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
31.	Метание малого мяча на дальность	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
32.	Метание малого мяча на дальность	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
33.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				РЭШ; Учебник « Физическая

						культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
34.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
35.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
36.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
37.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4

						класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
38.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
39.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
40.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
41.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор

						В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
42.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
43.	Упражнения из игры волейбол	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
44.	Упражнения из игры волейбол	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
45.	Упражнения из игры баскетбол	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва,

						« Просвещение» 2020г
46.	Упражнения из игры баскетбол	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
47.	Упражнения из игры футбол	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
48.	Упражнения из игры футбол	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
49.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение»

						2020г
50.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г

54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				РЭШ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
58.	Освоение правил и техники	1				РЭШ; Учебник «

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				РЭШ ; Учебник « Физическая

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4

						класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
67.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				РЭШ ; Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях .Москва, « Просвещение» 2020г
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

2 КЛАСС

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

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

3 КЛАСС

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

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина

Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;
Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;
Введите свой вариант:

4 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;
Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

2 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

3 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

4 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

3 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

4 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой

Свисток игровой

Секундомер однокнопочный

Ворота для мини футбола

Сетка для ворот мини футбола

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные
Табло перекидное
Свисток игровой
Обруч пластмассовый детский
Палка гимнастическая пластмассовая
Скамейка гимнастическая жёсткая 2м
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м
Жилетки игровые с номерами
Флажки разметочные
Мячи волейбольные
Мячи для большого тенниса
Кегли
Флажки разметочные с опорой
Лента разметочная
Скакалка удлиненная
Скакалка гимнастическая
Мат поролоновый (2x1x0,1)
Мячи для большого тенниса
Дорожка разметочная для прыжков и метаний
Аптечка для оказания первой помощи
Канат для лазания 5м
Козёл гимнастический
Мат поролоновый (2x1x0,1)
Мост гимнастический подкидной
Стенка гимнастическая 2,8x0

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная