

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации города Тулы

МБОУ ЦО № 5

<p>РАССМОТРЕНО Руководитель ЦМО</p> <hr/> <p>Голяченко Н. М. Протокол № 1 от «25» 08. 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР</p> <hr/> <p>Жегулова Е. А. Протокол № 1 от «28» 08 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ ЦО № 5</p> <hr/> <p>Широкая Е. М. Приказ № 322/1 –а от «28» 08.2023 г.</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2657667)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностным подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В рабочей программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

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

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культу-

ра». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов, обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения достигается на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультминутки и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбам 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

Лыжная подготовка

Переноска ходит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств обеспечения устойчивости и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАС

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 по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строительные команды в строительстве и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одинаковой 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 руки. 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 падение на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная графическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших стены России. История моды современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: обще-развивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, 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 происходят 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 конце 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 замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переходом стоя на месте и в движении. Торможение плагинном.

Плавающая подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная визуализация культуры.

Развитие основных методов лечения 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. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по направлению и самочувствию. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдали, 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 плавающем кроле на груди, осторожные движения в плавающем кроле на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренними сторонами стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. 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 определяются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия:

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в 3 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные технологические действия :

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

Регулятивные универсальные технологические 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 по правилам живых игр;
- Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

К завершению обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К окончанию обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бегать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К завершению обучения во **2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приведем основные теоретические положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;
- дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- - Выполните упражнения по развитию физического материала.

3 КЛАСС

К завершению обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
- Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

4 КЛАСС

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить 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 наружной систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведение опорного прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- начало движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- отсюда проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

**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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
<i>Итого по разделу</i>		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
<i>Итого по разделу</i>		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная визуальная культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
<i>Итого по разделу</i>		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная визуальная культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
2.2	Лыжная подготовка	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
<i>Итого по разделу</i>		46			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная визуальная культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://www.gto.ru/
<i>Итого по разделу</i>		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образова- тельные ресурсы
		Всего	Контрольные ра- боты	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	8			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная визуальная культура					
1.1	Занятия по вопросам здоровья	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная визуальная культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.2	Лыжная подготовка	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.3	Легкая атлетика	8			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.4	Подвижные игры	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		36			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, применение на уроках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.2	Легкая атлетика	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.3	Лыжная подготовка	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.4	Плавательная подготовка	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.5	Подвижные и спортивные игры	13			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		35			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная подготовка имиджа	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1.Оздоровительная визуальная культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная визуальная культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.2	Легкая атлетика	7			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.3	Лыжная подготовка	9			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.4	Плавательная подготовка	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.5	Подвижные и спортивные игры	9			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		44			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная визуальная культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образова- тельные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1.Знания о физической культуре						
1	Что такое Графическая культура	1			1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2	Современные физические упражнения	1			1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
3	Режим дня и правила его составления и со- блюдения	1			2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Оздоровительная визуальная культура						
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
6	Комплексы утренней зарядки и физкультми- нуток в режиме дня школьника	1			3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная визуальная культура						
Гимнастика с основами акробатики						
7	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
8	Исходные положения в физических упраж- нениях	1			4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1			5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
10	Стилизованные способы передвижения	1			5 неделя	Библиотека

	ходьбой и бегом					ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
11	Акробатические упражнения, основные техники	1			6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
12	Строевые упражнения и организующие навыки на уроках физической культуры	1			6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
13	Способы построения и повороты стоя на месте	1			7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
14	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
15	Гимнастические упражнения с мячом	1			8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
16	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
17	Гимнастические упражнения в прыжках	1			9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
18	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
19	Подъем ноги из положения лежа на животе	1			10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
20	Сгибание рук в положении упор лежа	1			10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
21	Разучивание прыжков в группировке	1			11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
22	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Лыжная подготовка						
23	Строевые упражнения с лыжами в руках Упражнения в передвижении на лыжах	1			12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1			13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
26	Имитационные упражнения техники пере-	1			13 неделя	Библиотека

	движения на лыжах скользящим шагом					ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
27	Имитационная техника передвижения на лыжах с плавным шагом	1			14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
28	Техника передвижения с плавным шагом в полной независимости	1			14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Легкая атлетика						
29	Чем отличается ходьба от бега	1			15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
30	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
35	Правила выполнения прыжка в угол с места	1			18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
36	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
37	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
38	Обучение прыжку в высоту с места в полной гармонии	1			19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
39	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
40	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
41	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

42	Разучивание выполнения прыжка в горизонт с места	1			21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Подвижные и спортивные игры						
43	Считалки для мобильных игр	1			22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
45	Обучение способам создания игровых площадок	1			23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			23неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			25неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура						
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			27неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
54	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			28неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
56	Освоение правил и техники выполнения	1			28 неделя	Библиотека

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			31неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Подвижные игры	1			32неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
66	Пробное тестирование с соблюдением пра-	1			33неделя	Библиотека

	вил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1 Знания о физической культуре						
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1			1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности						
3	Физическое развитие. Физические качества	1			2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4	Сила как устойчивое качество	1			2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5	Быстрота как фундаментальное качество	1			3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
6	Выносливость как физическое качество	1			3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
7	Гибкость как стабильное качество	1			4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
8	Развитие согласительных движе-	1			4 неделя	Библиотека

	ний					ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
9	Дневник наблюдений по физической культуре	1			5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
10	Закаливание организма	1			5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Физическое совершенствование						
Раздел 1						
Оздоровительная визуальная культура						
11	Утренняя зарядка.	1			6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
12	Составление комплекса утренней зарядки	1			6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Раздел 2						
Спортивно-оздоровительная визуальная культура						
Гимнастика с основами акробатики						
13	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
14	Строевые действия и команды	1			7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
15	Прыжковые игры	1			8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
16	Гимнастическая разминка	1			8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
17	Ходьба на гимнастической скамейке	1			9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
18	Упражнения с гимнастической	1			9 неделя	Библиотека

	скакалкой					ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1			10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
20	Танцевальные гимнастические движения	1			10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Лыжная подготовка						
21	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
22	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
23	Спуск с горы в основной стойке	1			12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
24	Спуск с горы в основной стойке	1			12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
25	Подъем лесенкой	1			13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
26	Спуски и подъёмы на лыжах	1			13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
27	Спуски и подъёмы на лыжах	1			14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
28	Торможение лыжными палками	1			14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
29	Торможение падением на бок	1			15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
30	Торможение падением на бок	1			15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Лёгкая атлетика						
31	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

32	Броски мяча в неподвижную мишень	1			16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
36	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
37	Начали с поворотами и изменением направлений	1			19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
38	Сложно координированные беговые упражнения	1			19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Подвижные игры						
39	Подвижные игры с приемами других игр	1			20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
40	Игры с приемами баскетбола	1			20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
41	Приемы баскетбола: мяч по среднему и мяч по соседу	1			21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
43	Прием «волна» в баскетболе	1			22 неделя	Библиотека

						ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
44	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
45	Гонка мячей и слалом с мячом	1			23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
46	Футбольный бильярд	1			23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
47	Бросок ногой	1			24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
48	Подвижные игры на поддержание равновесия	1			24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

Раздел 3

Прикладно-ориентированная визуальная культура

49	Правила выполнения средних нормативов 2 ступени	1			25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
50	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
54	Освоение правил и техники вы-	1			27 неделя	Библиотека

	полнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
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			28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
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			29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
65	Освоение правил и техники вы-	1			33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	полнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1			34 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1			34 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль- ные работы	Практиче- ские работы		
Раздел 1.Знания о физической культуре(2 ч)						
1	Физическая культура у древних народов	1			1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2	История появления современного спорта	1			1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности (4 ч)						
3	Виды физических упражнений	1			2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5	Дозировка физических нагрузок	1			3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических образца	1			3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Оздоровительная визуальная культура (2ч)						
7	Закаливание организма под душем	1			4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура (35ч)**Гимнастика с основами акробатики**

9	Строевые команды и упражнения	1			5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
10	Лазанье по канату	1			5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1			6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
13	Передвижения по гимнастической стенке	1			7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
14	Передвижения по гимнастической стенке	1			7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
15	Прыжки через скакалку	1			8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
16	Ритмическая гимнастика	1			8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
17	Танцевальные упражнения из танца галоп и полька	1			9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Легкая атлетика (5 ч)						
18	Прыжок в длину с разбега	1			9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
19	Броски набивного мяча	1			10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
20	Челночный бег	1			10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
21	Бег с ускорением на короткую	1			11 неделя	Библиотека

	дистанцию					ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
22	Беговые упражнения с координационной классификацией	1			11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Лыжная подготовка (5 ч)						
23	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
24	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
25	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
26	Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона	1			13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
27	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Плавательная подготовка (3 ч)						
28	Правила поведения в бассейне	1			14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
29	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
30	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Подвижные и спортивные игры (13ч)						
31	Подвижные игры с элементами продольных игр: парашютисты,	1			16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	направления					
32	Спортивная игра баскетбол	1			16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
33	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
34	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
35	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
36	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
37	Спортивная игра волейбол	1			19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
38	Спортивная игра волейбол	1			19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
40	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
41	Спортивная игра футбол	1			21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
42	Подвижные игры с приемами футбола	1			21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
43	Подвижные игры с приемами	1			22 неделя	Библиотека

	футбола					ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура						
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (25 ч)						
44	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1			22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
45	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
55	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			28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	Эстафеты					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1			34 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	(тестов) 2-3 ступени					
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			34 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль- ные работы	Практиче- ские работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Из истории развития физической культуры в России	1			1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
6	Правила использования травм на уроках физической культуры	1			3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Оздоровительная визуальная культура						
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
9	Закаливание организма	1			5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная визуальная культура						
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
11	Акробатическая комбинация	1			6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
12	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
14	Обучение опорному прыжку	1			7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
15	Обучение опорному прыжку	1			8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
16	Упражнения на гимнастической перекладине	1			8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
17	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
18	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
19	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
21	Упражнения в прыжках в высоту с раз-	1			11 неделя	Библиотека

	бега					ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
24	Беговые упражнения	1			12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
25	Метание воздушного шара на дальность	1			13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
26	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
29	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1			15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
30	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1			15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
33	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
34	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной конкуренции	1			17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

35	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
36	Подводящие упражнения	1			18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
37	Упражнения с плавательной доской	1			19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
38	Упражнения с плавательной доской	1			19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
39	Упражнения в скольжении на груди	1			20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
40	Упражнения в скольжении на груди	1			20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
41	Плавание кролем на спине в полной независимости	1			21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
42	Упражнения в плавании методом кроля	1			21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
43	Упражнения в плавании методом кроля	1			22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
44	Упражнения в плавании методом кроля	1			22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
51	Разучивание подвижной игры «Гонка	1			26 неделя	Библиотека

	лодок»					ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
52	Упражнения из игры волейбол	1			26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
53	Упражнения из игры волейбол	1			27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура						
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1			27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
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			30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче-	1			31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	ской скамье. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			34 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			34 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

УЧЕБНИКИ

Физическая культура. 1 класс;МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»; 14-е издание, переработанное

Физическая культура. 2 класс;МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»; 13-е издание, переработанное

Физическая культура. 3 класс;МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;5-е издание, переработанное

Физическая культура.4класс. МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;5-е издание, переработанное

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерные рабочие программы

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, 1 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, 2 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, 3 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, 4 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС НОО

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f411892>