

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Администрация Суоярвского муниципального округа

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Поросозерская средняя общеобразовательная школа»

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 1 от
29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы:
Щербакова Е.Г.

Приказ № 79 от
31.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

п. Поросозеро
2025

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 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 обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультурминутки 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

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

Легкая 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 ногой на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения. Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием 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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой 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;
выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Осанка человека	1	0	0	
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	
2.2	Лыжная подготовка	14	0	0	
2.3	Легкая атлетика	12	0	0	
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	0	

Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	0	
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	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	2	0		
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	0	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	МОДУЛЬ Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	
2.2	МОДУЛЬ Лыжная подготовка	14	0	0	
2.3	МОДУЛЬ Легкая атлетика	15	0	0	
2.4	МОДУЛЬ Подвижные игры	12	0	0	

Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	0	
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	
2.3	Лыжная подготовка	14	0	0	

2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	
1.2	Закаливание организма	1	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	

2.3	Лыжная подготовка	14	0	0	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	0	
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Урок физической культуры в школе Правила поведения на уроке	1				
2	Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Исходные положения	1				
3	Режим дня. Команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно»	1				
4	Правила личной гигиены. Строевые упражнения	1				
5	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд, в сторону, скрестный шаг	1				
6	Комплекс упражнений утренней гимнастики с мячом. Строевые упражнения	1				
7	Бег и ходьба; прыжки на 1 ноге	1				
8	Челночный бег, прыжки	1				

9	Бег с ускорением, прыжки в длину с места	1				
10	Метание малого мяча с места. Подтягивание	1				
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1				
12	Передача эстафеты, игры	1				
13	Эстафеты с переноской предметов	1				
14	Баскетбол. Бросок вверх и ловля мяча.	1				
15	Бросок вверх и ловля мяча.	1				
16	Бросок в стену и ловля мяча.	1				
17	Эстафеты с мячом	1				
18	Повороты направо, налево, кругом, строевой шаг	1				
19	Повороты направо, налево, кругом, строевой шаг	1				
20	Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами.	1				
21	Б. Правила личной гигиены. Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами	1				
22	Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами	1				

23	Группировка, перекаты, стойка на лопатках	1				
24	Группировка, перекаты, стойка на лопатках	1				
25	Группировка, кувырок в сторону	1				
26	Группировка, кувырок в сторону	1				
27	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии.	1				
28	Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом.	1				
29	Танцевальные шаги: «полечка»	1				
30	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1				
31	Прыжки через короткую скакалку	1				
32	Прыжки через короткую скакалку	1				
33	Б.требования к одежде во время занятий лыжной подготовкой. Эстафеты	1				
34	Переноска и надевание лыж.	1				
35	Ступающий шаг. П/и «К своим флажкам»	1				
36	Б.Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья.	1				

37	Скользкий шаг без палок.	1				
38	Б. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.	1				
39	Скользкий шаг без палок	1				
40	Б. Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками.	1				
41	Б. Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками. «Шире шаг»	1				
42	Скользкий шаг с палками.	1				
43	Б. Требования к температурному режиму. Повороты переступанием.	1				
44	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1				
45	Подъемы и спуски под уклон.	1				
46	ГТО.Ходьба на дистанцию до 1500 м	1				
47	Бросок вверх и ловля мяча.	1				
48	Бросок вверх и ловля мяча.	1				
49	Эстафеты с мячом	1				
50	Бросок в стену и ловля мяча	1				

51	Бросок в стену и ловля мяча	1				
52	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	1				
53	Прыжки в высоту с прямого разбега	1				
54	Прыжки в высоту с прямого разбега	1				
55	Прыжки в высоту с прямого разбега	1				
56	ГТО. Прыжок в длину с места.	1				
57	Подтягивание на высокой, низкой перекладине	1				
58	ГТО.Бег 10м, бросок набивного мяча	1				
59	ГТО. Бросок набивного мяча	1				
60	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
61	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	1				
62	ГТО. Челночный бег 3х10 м (с), метание мяча с места	1				
63	ГТО. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	1				
64	Смешанное передвижение, высокий старт	1				

65	ГТО. Бег на 30 м, игры с метанием мяча	1				
66	ГТО. Смешанное передвижение 6 минут	1				
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		
1	История возникновения физических упражнений. ТБ на уроках	1				
2	Зарождение Олимпийских игр .Исходные положения	1				
3	Физические качества человека. Строевые команды	1				
4	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд, в сторону, скрестный шаг	1				
5	Комплекс упражнений утренней гимнастики с мячом. Строевые упражнения	1				

6	Бег и ходьба; прыжки на 1 ноге	1				
7	Челночный бег, прыжки	1				
8	Бег с ускорением, прыжки в длину с места	1				
9	Метание малого мяча с места. Подтягивание	1				
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1				
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1				
12	Передача эстафеты, игры	1				
13	Эстафеты с переноской предметов	1				
14	Баскетбол. Бросок вверх и ловля мяча.	1				
15	Бросок вверх и ловля мяча.	1				
16	Бросок в стену и ловля мяча.	1				
17	Эстафеты с мячом	1				
18	Повороты направо, налево, кругом, строевой шаг	1				
19	Повороты направо, налево, кругом, строевой шаг	1				
20	Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами.	1				
21	Б. Правила личной гигиены. Лазанье по канату; упражнения	1				

	с малыми мячами					
22	Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами	1				
23	Группировка, перекаты, стойка на лопатках	1				
24	Группировка, перекаты, стойка на лопатках	1				
25	Группировка, кувырок в сторону	1				
26	Группировка, кувырок в сторону	1				
27	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии.	1				
28	Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом.	1				
29	Танцевальные шаги: «полечка», «ковырялочка»	1				
30	Танцевальные шаги: «галоп»	1				
31	Прыжки через короткую скакалку	1				
32	Прыжки через короткую скакалку	1				
33	Б.требования к одежде во время занятий лыжной подготовкой. Эстафеты	1				
34	Переноска и надевание лыж.	1				
35	Ступающий шаг. П/и «К своим флажкам»	1				

36	Б.Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья.	1				
37	Скользкий шаг без палок.	1				
38	Б. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг, спуск в низкой стойке	1				
39	Двухшажный ход	1				
40	Б. Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Двухшажный ход	1				
41	Б. Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками. «Шире шаг»	1				
42	Двухшажный ход, торможение падением на бок	1				
43	Б. Требования к температурному режиму. Повороты переступанием.	1				
44	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1				
45	Подъёмы и спуски под уклон.	1				
46	ГТО. Ходьба на дистанцию до 1500 м	1				
47	Бросок вверх и ловля мяча.	1				
48	Бросок вверх и ловля мяча.	1				

49	Бросок вверх и ловля мяча.	1				
50	Эстафеты с мячом	1				
51	Бросок в стену и ловля мяча	1				
52	Бросок в стену и ловля мяча	1				
53	Эстафеты с мячом	1				
54	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	1				
55	Прыжки в высоту	1				
56	Прыжки в высоту	1				
57	Прыжки в высоту	1				
58	ГТО. Прыжок в длину с места.	1				
59	Подтягивание на высокой, низкой перекладине	1				
60	ГТО.отжимание, бросок набивного мяча	1				
61	ГТО. Бросок набивного мяча	1				
62	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
63	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	1				

64	ГТО. Челночный бег 3х10 м (с), метание мяча с места	1				
65	ГТО. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	1				
66	Смешанное передвижение, высокий старт	1				
67	ГТО. Бег на 30 м, игры с метанием мяча	1				
68	ГТО. Смешанное передвижение 1000м	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физкультуры. ТБ	1				
2	Олимпийские игры, символика и ритуалы. Высокий старт, бег 30 м.	1				
3	Беговые упражнения. Гладкий бег, лапта	1				

4	Метание малого мяча с места, 6-минутный бег	1				
5	Высокий старт, метание с места, лапта	1				
6	Прыжки в длину с разбега, метание с 6 м	1				
7	Прыжки в длину с разбега, метание	1				
8	План самостоятельных занятий. Прыжки в длину с места	1				
9	ТБ в зале. Дневник физической культуры. Стойка игрока, повороты на месте, ведение мяча.	1				
10	Стойка игрока, повороты на месте, ведение мяча.	1				
11	Пас и его значение для спортивных игр с мячом, ведение мяча.	1				
12	Повороты на месте, ведение мяча, бег 3х10м.	1				
13	Стойка игрока, повороты на месте, ведение мяча.	1				
14	Стойка игрока, повороты на месте, ведение мяча.	1				
15	Передача мяча в парах, эстафеты с ведением мяча.	1				
16	Передача мяча в парах, бросок с места.	1				
17	Передача мяча в парах, бросок с места.	1				
18	Передача мяча в парах, эстафеты с ведением мяча	1				

19	ТБ на уроках гимнастики, танцевальные шаги, скакалка	1				
20	Лазание по гимнастической стенке, скамейке, танцевальные шаги	1				
21	Лазание по гимнастической стенке, скамейке, танцевальные шаги	1				
22	Лазание по канату, строевые упражнения, перестроения	1				
23	Осанка и методы сохранения правильной осанки. Перестроения	1				
24	Лазание по канату, акробатика, скакалка	1				
25	Лазание по канату, акробатика, скакалка (30 сек).	1				
26	Лазание по канату, акробатика, скакалка (комб).	1				
27	Акробатика, отжимание	1				
28	Акробатика, бревно (передвижения, повороты)	1				
29	Акробатика, висы, бревно (передвижения, повороты)	1				
30	Равновесие, висы, прыжки через длинную скакалку	1				
31	Бревно, висы, прыжки через длинную скакалку, отжимание	1				
32	Бревно, висы, упр. на пресс	1				

33	ТБ на уроке лыжной подготовки, ступающий шаг	1				
34	Ступающий шаг, повороты на месте (пятки, носки)	1				
35	Скользкий шаг, повороты на месте (пятки, носки)	1				
36	Скользкий шаг, спуск в низкой стойке, подъем переступанием наискось	1				
37	Скользкий шаг, спуск в низкой стойке, подъем переступанием наискось	1				
38	Одновременный двухшажный ход, спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой»	1				
39	Одновременный двухшажный ход, спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой»	1				
40	Двухшажный ход, спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой»	1				
41	Двухшажный ход, торможение падением	1				
42	Двухшажный ход, торможение «плугом»	1				
43	Двухшажный ход, торможение «плугом»	1				
44	Спуски, подъемы	1				
45	Эстафеты на лыжах, игры	1				
46	ГТО.Лыжные гонки 1 км	1				

47	ТБ в зале. Стойка игрока, повороты на месте, ведение мяча	1				
48	Стойка игрока, повороты на месте, ведение мяча	1				
49	Передача мяча в парах, эстафеты с ведением мяча	1				
50	Передача мяча в парах, бросок с места по кольцу	1				
51	Передачи волейбольного мяча в парах	1				
52	Передачи волейбольного мяча в парах	1				
53	Бросок мяча через сетку, ловля. Пионербол	1				
54	Бросок мяча через сетку, ловля. Пионербол	1				
55	ТБ - легкая атлетика. Прыжки в высоту	1				
56	Физическая подготовка человека. Прыжки в высоту	1				
57	Закаливающие процедуры. Прыжки в высоту	1				
58	ГТО. Прыжок в длину с места.	1				
59	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1				
60	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1				
61	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
62	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1				

	скамье					
63	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	1				
64	ГТО. Челночный бег 3х10 м (с), метание мяча с места	1				
65	ГТО. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, лапта	1				
66	Смешанное передвижение, высокий старт, лапта	1				
67	ГТО. Бег на 30 м, лапта	1				
68	ГТО. Смешанное передвижение на 1000 м	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Олимпийские игры, история и ритуалы. ТБ на уроках.	1				

2	Физическая подготовка человека. Высокий старт, лапта.	1				
3	Бег 30м, прыжки в длину с разбега, лапта	1				
4	Вылет в шаге, метание малого мяча с места, лапта	1				
5	Прыжки в длину с разбега, метание с 6 м, футбол	1				
6	Прыжки в длину с разбега, метание с 6 м, футбол	1				
7	Метание, круговая эстафета, игры	1				
8	Бег 1000м без учета времени, игры	1				
9	ТБ в зале. Стойка игрока, повороты на месте, ведение мяча, учебная игра	1				
10	Стойка игрока, повороты на месте, ведение мяча, учебная игра	1				
11	Повороты на месте, ведение мяча, учебная игра	1				
12	Передача двумя от груди, повороты на месте, ведение мяча, учебная игра	1				
13	Передача двумя от груди, ведение мяча, учебная игра	1				
14	Передача мяча в парах, эстафеты с ведением мяча, учебная игра	1				
15	Передача мяча в парах, бросок с места, учебная игра	1				

16	Передача мяча в парах, бросок с места, учебная игра	1				
17	Передача мяча в парах, бросок с места, учебная игра	1				
18	Передача мяча в парах, эстафеты с ведением мяча, учебная игра	1				
19	ТБ на уроках гимнастики, танцевальные шаги, скакалка	1				
20	Лазание по гимнастической стенке, скамейке, танцевальные шаги, скакалка	1				
21	Лазание по гимнастической стенке, скамейке, танцевальные шаги, скакалка	1				
22	Лазание по канату, акробатика, скакалка	1				
23	Лазание по канату, акробатика, скакалка	1				
24	Лазание по канату, акробатика, скакалка (30 сек)	1				
25	Лазание по канату, акробатика, скакалка (комб)	1				
26	Лазание по канату, акробатика	1				
27	Лазание по канату (техника), опорный прыжок	1				
28	Лазание по канату (метры), опорный прыжок	1				
29	Бревно, висы, опорный прыжок	1				
30	Бревно, висы, опорный прыжок	1				

31	Бревно, висы, прыжки через длинную скакалку, отжимание	1				
32	Бревно, висы, упр. на пресс	1				
33	ТБ на уроке лыжной подготовки, ступающий шаг	1				
34	Скользкий шаг, повороты на месте (пятки, носки)	1				
35	Скользкий шаг, повороты на месте (пятки, носки)	1				
36	Попеременный двухшажный ход, спуск в средней стойке	1				
37	Попеременный двухшажный ход, спуск в средней стойке	1				
38	Попеременный двухшажный ход, спуск в средней стойке	1				
39	Попеременный двухшажный ход, спуск в средней стойке	1				
40	Попеременный двухшажный ход, спуск в средней стойке	1				
41	Двухшажные хода, подъем «полуелочкой», торможение «плугом»	1				
42	Двухшажные хода, подъем «полуелочкой», торможение «плугом»	1				
43	Двухшажные хода, подъем «полуелочкой», торможение «плугом»	1				
44	Двухшажные хода, подъем «полуелочкой», торможение «плугом»	1				

45	ГТО.Лыжные гонки 1 км	1				
46	Эстафеты на лыжах	1				
47	ТБ в зале. Стойка игрока, повороты на месте, ведение мяча, учебная игра	1				
48	Стойка игрока, повороты на месте, ведение мяча, учебная игра	1				
49	Передача мяча в парах, эстафеты с ведением мяча, учебная игра	1				
50	Передача двумя от груди, повороты на месте, ведение мяча	1				
51	Передача мяча в парах со сменой мест, бросок с места, учебная игра	1				
52	Передача мяча в парах со сменой мест, бросок с места, учебная игра	1				
53	Передача мяча в парах со сменой мест, бросок с места, учебная игра	1				
54	Передача мяча в парах со сменой мест, бросок с места, учебная игра	1				
55	Передача мяча в парах, бросок с места, учебная игра	1				
56	ГТО. Упражнение на гибкость, эстафеты с ведением мяча, учебная игра	1				

57	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа 1 мин	1				
58	ТБ на занятиях легкой атлетики. Прыжки в высоту	1				
59	Прыжки в высоту	1				
60	Прыжки в высоту	1				
61	Прыжки в высоту	1				
62	ГТО. Подтягивание, метание в цель	1				
63	ГТО. Прыжки в длину с места, метание в цель, игры	1				
64	Высокий старт, метание на дальность, лапта	1				
65	ГТО. Бег 30 м, лапта	1				
66	ГТО. Бег 3х10м.Прыжки в длину с/р, метание, футбол	1				
67	ГТО. Метание, круговая эстафета, футбол	1				
68	ГТО. Бег 1000м, игры	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И.

Российская электронная школа (resh.edu.ru)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 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, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского
М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное
общество «Издательство «Просвещение»; <https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru) <https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru> ВФСК ГТО