

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Оренбургской области  
Управление образования администрации г. Оренбурга  
МОАУ "СОШ № 6"

РАССМОТРЕНО

методическим объединением

\_\_\_\_\_ (Гордеева И.Г.)

Протокол № 1

от "29" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ "СОШ № 6"

\_\_\_\_\_ Курникова Н. Н.

Приказ № 264

от "01" 09 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**(ID 3857865)**

**Учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1-4 классов образовательных организаций)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (**Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»**) и ООП НОО МОАУ «СОШ №6».

При создании программы 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих 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 является личностно-деятельности подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими

школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладноориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

### 1 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

### 2 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура.

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной

гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и 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.

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

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

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 4 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на

низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- 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 учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

— 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.

## **Предметные результаты**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

— приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

— соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

— выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

— выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 КЛАСС**

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

— демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

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

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

— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### 4 КЛАСС

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
Итого по разделу		<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	<b>Режим дня школьника</b>	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
Итого по разделу		<b>1</b>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3.2	<b>Осанка человека</b>	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
3.3	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	2	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		<b>4</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	3	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	4	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Гимнастические упражнения</b>	7	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Акробатические упражнения</b>	8	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	5	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места</b>	5	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	6	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
4.11	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры</b>	10	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		<b>59</b>	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	2	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
Итого по разделу		<b>2</b>	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	0,25	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.2.	<b>Физические качества</b>	0,25	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	0,25	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	0,25	Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	0,25	Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	0,25	Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	0,25	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	0,25	Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		<b>2</b>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	0,5	Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»; Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	0,5	Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1	Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>	7	Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</b>	2	Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</b>	1	Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</b>	3	Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</b>	3	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4.6.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</b>	2	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4.7.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</b>	1	Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	1	Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>	4	Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i>	4	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4.15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</i>	1	Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
4.16.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</i>	5	Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4.17.	<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>	9	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		<b>55</b>	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
5.1.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	7	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		7	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество Издательство «Просвещение»; <a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; <a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	0.5	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; <a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	0.5	класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; <a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; <a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.5	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Стрелковые команды и упражнения</b>	3	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; <a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Лазанье по канату</b>	5	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; <a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Передвижения по гимнастической скамейке</b>	2	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; <a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Передвижения по гимнастической стенке</b>	2	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Прыжки через скакалку</b>	2	<a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Ритмическая гимнастика»</b>	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Танцевальные упражнения</b>	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с разбега</b>	3	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Броски набивного мяча</b>	2	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	6	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4.13	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение плугом.	2	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П.,
4.14	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	9	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		<b>53</b>	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>68</b>	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	05	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	05	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	<a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	<a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
Итого по разделу		<b>4</b>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений
3.2.	Закаливание организма	1	<a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
Итого по разделу		<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорный прыжок</b>	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	<a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	4	<a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения</b>	5	<a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	3	<a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений <a href="https://znayka.win/">https://znayka.win/</a>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	4	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол</b>	4	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол</b>	4	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол</b>	4	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Итого по разделу		<b>50</b>	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата фактическая
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. <i>Инструктаж по охране труда при проведении уроков физкультуры ИОТ-049-2019.</i>	1		
2	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1		
3	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетике. ИОТ-054-2019.</i>	1		
4	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		
5	Прыжки в длину с места.	1		
6	Прыжки в длину с места.	1		
7	Прыжки в длину с места.	1		
8	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега.	1		
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега.	1		
10	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега.	1		
11	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега.	1		
12	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега.	1		
13	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега.	1		
14	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Правила поведения на уроках физической культуры. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. ИОТ-050-2019.</i>	1		
15	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		
16	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		
17	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.	1		
18	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.	1		
19	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.	1		

20	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.	1		
21	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;	1		
22	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;	1		
23	Гимнастические упражнения: с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1		
24	Гимнастические упражнения: с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1		
25	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1		
26	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1		
27	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1		
28	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1		
29	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1		
30	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1		
31	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1		
32	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1		
33	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки.	1		
34	Акробатические упражнения: толчком двумя ногами	1		
35	Акробатические упражнения: толчком двумя ногами	1		
36	<i>Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. ИОТ-056-2019.</i>	1		
37	Подвижные игры.	1		
38	Подвижные игры.	1		
39	Подвижные игры.	1		
40	Подвижные игры.	1		
41	Подвижные игры.	1		
42	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		
43	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		
44	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		
45	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		

46	Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжам. ИОТ-055-2019.</i>	1		
47	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке.	1		
48	Лыжная подготовка. Основная стойка лыжника.	1		
49	Лыжная подготовка. Основная стойка лыжника.	1		
50	Лыжная подготовка. Основная стойка лыжника.	1		
51	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1		
52	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1		
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1		
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1		
55	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1		
56	<i>Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.</i> Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1		
57	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1		
58	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1		
59	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1		
60	<b>ИКР.</b> Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1		
61	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		
62	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		
63	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		
64	Прыжки в длину с места.	1		
65	Прыжки в длину с места.	1		
66	<i>Способы самостоятельной деятельности.</i> Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1		
67	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр.	1		
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		

## 2 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата фактическая
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. <i>Инструктаж по охране труда при проведении уроков физкультуры ИОТ-049-2019</i>	1		
2	Зарождение Олимпийских игр древности.	1		
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. ИОТ-054-2019</i>	1		
4	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1		
5	Разнообразные сложно - координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1		
6	Разнообразные сложно - координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	1		
7	<b>Входная контрольная работа.</b> Разнообразные сложно - координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	1		
8	Разнообразные сложно - координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	1		
9	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
10	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
11	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
12	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
13	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	1		
14	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	1		
15	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	1		
16	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	1		

17	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	1		
18	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1		
19	<i>Способы самостоятельной деятельности.</i> Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота и способы их измерения	1		
20	Физические качества человека: выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1		
21	<i>Физическое совершенствование.</i> Оздоровительная физическая культура.	1		
22	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки.	1		
23	<i>Физическое совершенствование.</i> Оздоровительная физическая культура.	1		
24	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1		
25	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i> Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике ИОТ-050-2019</i>	1		
26	Гимнастика с основами акробатики.	1		
27	Гимнастика с основами акробатики.	1		
28	Гимнастика с основами акробатики.	1		
29	Гимнастика с основами акробатики.	1		
30	<b>Полугодовая контрольная работа.</b> Гимнастика с основами акробатики.	1		
31	Гимнастика с основами акробатики.	1		
32	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1		
33	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1		
34	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1		
35	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1		
36	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1		
37	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1		
38	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1		
39	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в	1		

	руках.			
40	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1		
41	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1		
42	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1		
43	<i>Подвижные игры.</i> Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол) <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. ИОТ-056-2019.</i>	1		
44	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)	1		
45	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)	1		
46	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)	1		
47	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)	1		
48	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжам ИОТ-055-2019.</i>	1		
49	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1		
50	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1		
51	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1		
52	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1		
53	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1		
54	Спуск с небольшого склона в основной стойке	1		
55	Спуск с небольшого склона в основной стойке	1		
56	Спуск с небольшого склона в основной стойке	1		
57	Спуск с небольшого склона в основной стойке	1		
58	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1		
59	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1		
60	<b>ИКР.</b> Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.(фубол)	1		
61	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.(фубол)	1		
62	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.(фубол)	1		
63	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1		

	(фубол)			
64	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1		
65	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1		
66	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1		
67	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1		
68	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1		

### 3 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата фактическая
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. <i>Инструктаж по охране труда при проведении уроков физкультуры ИОТ-049-2019</i>	1		
2	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)	1		
3	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1		
4	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. ИОТ-054-2019</i>	1		
5	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1		
6	<b>Входная контрольная работа.</b> Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1		
7	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1		
8	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1		
9	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		
10	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		



11	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		
12	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		
13	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		
14	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		
15	<i>Оздоровительная физическая культура.</i> Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1		
16	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1		
17	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике ИОТ-050-2019.</i> Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1		
18	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1		
19	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1		
20	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1		
21	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1		
22	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1		
23	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1		
24	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1		
25	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в	1		

	разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.			
26	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1		
27	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	1		
28	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	1		
29	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1		
30	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1		
31	<b>Полугодовая контрольная работа.</b> Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1		
32	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1		
33	Упражнения в танцах галоп и полька.	1		
34	Упражнения в танцах галоп и полька.	1		
35	Подвижные и спортивные игры. <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. ИОТ-056-2019.</i> Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1		
36	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1		
37	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1		
38	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1		
39	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча	1		

40	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча	1		
41	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча	1		
42	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		
43	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		
44	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		
45	Лыжная подготовка. <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжам ИОТ-055-2019.</i> Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1		
46	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1		
47	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1		
48	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1		
49	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1		
50	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1		
51	Торможение плугом.	1		
52	Торможение плугом.	1		
53	Плавательная подготовка. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по плаванию ИОТ-072-2019 Правила поведения в бассейне.	1		
54	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	1		
55	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.	1		
56	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1		
57	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1		
58	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1		
59	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
60	<b>ИКР.</b> <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		

61	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
62	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
63	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
64	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
65	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
66	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
67	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
68	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		

#### 4 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата фактическая
1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. Вводный и первичный инструктаж. <i>Инструктаж по охране труда при проведении уроков физкультуры ИОТ-049-2019</i>	1		
2	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1		
3	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической	1		

	подготовкой.			
4	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1		
5	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1		
6	Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике ИОТ-054-2019</i>	1		
7	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1		
8	<b>Входная контрольная работа.</b> Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1		
9	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1		
10	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1		
11	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1		
12	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1		
13	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1		
14	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1		
15	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1		
16	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		
17	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		
18	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		
19	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. ИОТ-056-2019	1		
20	Подвижные игры общефизической подготовки.	1		
21	Подвижные игры общефизической подготовки.	1		
22	Подвижные игры общефизической подготовки.	1		
23	Подвижные игры общефизической подготовки.	1		
24	<i>Баскетбол:</i> бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. <i>Инструктаж по охране труда при проведении</i>	1		

	занятий по баскетболу ОИТ-051-2019			
25	Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		
26	Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		
27	Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		
28	<i>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; Инструктаж по охране труда при проведении занятий по волейболу ИОТ-053-2019</i>	1		
29	Нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху;	1		
30	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		
31	<b>Полугодовая контрольная работа.</b> Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		
32	Состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1		
33	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике ИОТ-050-2019.</i>	1		
34	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		
35	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		
36	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		
37	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		
38	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		
39	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		
40	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		
41	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		
42	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		
43	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1		
44	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1		

45	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1		
46	Упражнения в танце «Летка-енка»	1		
47	Упражнения в танце «Летка-енка»	1		
48	Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжам ИОТ-055-2019</i>	1		
49	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		
50	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		
51	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		
52	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	1		
53	Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по плаванию ИОТ-072-2019.</i>	1		
54	Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	1		
55	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
56	<b>Зачет.</b> <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
57	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
58	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
59	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
60	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		

61	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
62	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
63	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
64	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
65	<i>Футбол:</i> остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	1		
66	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		
67	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		
68	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА 1 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

### **1 КЛАСС**

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

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

### **3 КЛАСС**

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

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

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;



## 4 КЛАСС

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

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник» ;

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

Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Физическая культура, 3-4 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение» ;

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

### 1 КЛАСС

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
2. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
4. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) 5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"
6. <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

### 2 КЛАСС

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
2. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
4. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) 5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"
6. <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

### 3 КЛАСС

8. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
9. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
10. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
11. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

- <http://www.it-n.ru/communities>.
12. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
13. <http://spo.1september.ru/urok/>
14. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

#### **4 КЛАСС**

15. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
16. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
17. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
18. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»  
<http://www.it-n.ru/communities>.
19. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
20. <http://spo.1september.ru/urok/>
21. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Козел гимнастический
2. Канат для лазанья
3. Стенка гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5. Комплект навесного оборудования (баскетбольные щиты)
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
7. Палка гимнастическая
8. Скакалка детская
9. Мат гимнастический
10. Гимнастический подкидной мостик
11. Кегли
12. Обруч детский
13. Рулетка измерительная
14. Лыжи детские (с креплениями и палками)
15. Сетка волейбольная
16. Аптечка

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Свисток
2. Мел
3. Рулетка
4. Секундомер
5. Журнал