

Приложение № 19  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
МАОУ СОШ №14 им. В.Ф.Фуфачева  
(утверждено приказом № 126  
от 30.08.2024)

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №14 им. В.Ф. Фуфачева**

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
1 – 4 класс**

## **Рабочая программа по «Физической культуре»**

### **1 – 4 класс**

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

### 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.

#### Лёгкая атлетика

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

#### 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).

#### 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

### 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.

### Гимнастика с основами акробатики

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

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

### 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.

##### 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.

##### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

##### 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.

##### 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.

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

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного); исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1 КЛАСС

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка, физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		3			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	16	0	16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		62			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	<a href="https://www.gto.ru/?ys">https://www.gto.ru/?ys</a>
Итого по разделу		4		4	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>			

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	его измерение				<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	16	0	16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	<a href="https://www.gto.ru/?ys">https://www.gto.ru/?ys</a>
Итого по разделу		4			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	<b>68</b>			
-------------------------------------	-----------	--	--	--

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

					<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	18	0	18	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	18	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		62			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	<a href="https://www.gto.ru/?ys">https://www.gto.ru/?ys</a>
Итого по разделу		6			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>			

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	культуре				<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная подготовка	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	16	0	16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

2.5	Подвижные и спортивные игры	15	0	14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		62			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	<a href="https://www.gto.ru/?ys">https://www.gto.ru/?ys</a>
Итого по разделу		6			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>			

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	0	1	1-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
2	Современные физические упражнения. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	1-я неделя I четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	2-я неделя I четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	2-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	3-я неделя I четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

6	Модуль «Легкая атлетика». ТБ. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Разновидности ходьбы.	1	0	1	3-я неделя I четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Модуль «Легкая атлетика» Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	1	4-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
8	Модуль «Легкая атлетика». Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	4-я неделя I четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	Модуль «Легкая атлетика». Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	1	5-я Неделя I четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	5-я Неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
11	Модуль «Легкая атлетика». Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	6-я неделя I четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	Модуль «Легкая атлетика». Правила выполнения прыжка в длину с места. Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	6-я неделя I четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Модуль «Легкая атлетика». Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	7-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
14	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1	7-я неделя I четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	Модуль «Подвижные игры». Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача	1	0	1	8-я неделя I четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	и ловля мяча.					
16	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1	8-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
17	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	1-я неделя II четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.	1	0	1	1-я неделя II четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.	1	0	1	2-я неделя четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
20	Модуль «Подвижные игры». Игра «День-ночь» Игра «Волк во рву».	1	0	1	2-я неделя II четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	3-я неделя II четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	3-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	4-я неделя II четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	4-я неделя I II четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Модуль «Гимнастика с основами	1	0	1	5-я	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	акробатики». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.				неделя II четверти	
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	5-я неделя II четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекал из упора присев в упор присев;	1	0	1	6-я неделя II четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	0	1	6-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
29	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Из упора присев перекал назад стойка на лопатках (держать) – перекалом вперёд лечь и «мост» - лечь.	1	0	1	7-я неделя II четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1	7-я неделя II четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	8-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
32	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	8-я неделя II четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
33	Модуль «Гимнастика с основами	1	0	1	1-я	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Сгибание рук в положении упор лежа.				неделя III четверти	
34	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	1-я неделя III четверти	www.edu.ru
35	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1	2-я неделя III четверти	www.school.edu.ru
36	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ловля и передача в парах.	1	0	1	2-я неделя III четверти	https://uchi.ru/
37	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее».	1	0	1	3-я неделя III четверти	www.edu.ru
38	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1	3-я неделя III четверти	www.school.edu.ru
39	Модуль «Лыжная подготовка». Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1	0	1	4-я неделя III четверти	https://uchi.ru/
40	Модуль «Лыжная подготовка». Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	4-я неделя III четверти	www.edu.ru
41-42	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения на технику ступающего шага на лыжах.	1	0	1	5-я неделя III четверти	www.school.edu.ru
43	Модуль «Лыжная подготовка».	1	0	1	6-я	https://uchi.ru/

	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника скользящего шага.				неделя III четверти	
44	Модуль «Лыжная подготовка». Техника передвижения скользящим шагом в полной координации		0	1	6-я неделя III четверти	www.edu.ru
45	Модуль «Лыжная подготовка». Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок.	1	0	1	7-я неделя III четверти	www.school.edu.ru
46	Модуль «Лыжная подготовка». Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок.	1	0	1	7-я неделя III четверти	https://uchi.ru/
47	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения на технику подъема ступающими скользящим шагом.	1	0	1	8-я неделя III четверти	www.edu.ru
48	Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	8-я неделя III четверти	www.school.edu.ru
49	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	9-я неделя III четверти	https://uchi.ru/
50	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	0	1	9-я неделя III четверти	www.edu.ru
51	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	10-я неделя III четверти	www.school.edu.ru
52	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1	10-я неделя III четверти	https://uchi.ru/
53	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1	11-я неделя III четверти	www.edu.ru
54	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1	11-я неделя	www.school.edu.ru

					III четверти	
55	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1	1-я неделя IV четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1	1-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
57	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1	2-я неделя IV четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
58	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров.	1	0	1	2-я неделя IV четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1	3-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
60	Модуль «Легкая атлетика». Бег 60 метров.	1	0	1	3-я неделя IV четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
61	Модуль «Легкая атлетика». Подвижные игры, их значение для физического развития. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	1	4-я неделя IV четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Модуль «Легкая атлетика». Подвижные игры, их значение для физического развития. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	1	4-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
63	Модуль «Легкая атлетика». Подвижные игры, их значение для физического развития. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	1	5-я неделя IV четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
64	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	5-я неделя IV четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	6-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	6-я неделя IV четверти	www.school.edu.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	7-я неделя IV четверти	https://uchi.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	8-я неделя IV четверти	www.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	1-я неделя I четверти	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	1-я неделя I четверти	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Физическое развитие. Физические качества. Сила, быстрота, выносливость, гибкость как физические качества	1	0	1	2-я неделя I четверти	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	2-я неделя I четверти	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Определение индивидуальной	1	0	1	3-я	www.edu.ru

	физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах				неделя I четверт и	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	3-я неделя I четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	4-я неделя I четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника челночного бега. Зависимость быстроты от скорости движений.	1	0	1	4-я неделя I четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	5-я неделя I четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет «Бег 30 метров». Правила измерения показателей физической подготовленности.				5-я неделя I четверт и	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения из различных исходных положений.	1	0	1	6-я неделя I четверт и	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет «Бег 60 метров». Правила измерения	1	0	1	6-я неделя I	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">.ru</a>

	показателей физической подготовленности.				четверт и	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из положения стоя.	1	0	1	7-я неделя I четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Связь прыжков через скакалку с развитием физических качеств. Специальные упражнения для освоения прыжков через скакалку.	1	0	1	7-я неделя I четверт и	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	Модуль "Подвижные игры". Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры с бегом, прыжками. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха.	1	0	1	8-я неделя I четверт и	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с бегом, прыжками. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха.	1	0	1	1-я неделя II четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с бегом, прыжками. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха.	1	0	1	1-я неделя II четверт и	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	2-я неделя II четверт и	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	2-я неделя II четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
20	Модуль "Гимнастика с основами	1	0	1	3-я	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево.				неделя II четверт и	u
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	3-я неделя II четверт и	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	4-я неделя II четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	4-я неделя II четверт и	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 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.	1	0	1	5-я неделя II четверт и	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сдача норматива: подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	1	5-я неделя II четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Понятие гибкость. Упражнения для развития гибкости, контрольные упражнения для	1	0	1	6-я неделя II четверт и	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	проверки гибкости.					
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	6-я неделя II четверт и	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Модуль "Подвижные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	7-я неделя II четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Модуль "Подвижные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	7-я неделя II четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Модуль "Подвижные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	8-я неделя II четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	8-я неделя II четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	8-я неделя II четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	1-я неделя III четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	1-я неделя III четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

35	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	2-я неделя III четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	2-я неделя III четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
37	Модуль «Лыжная подготовка». Спуски на лыжах.	1	0	1	3-я неделя III четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	3-я неделя III четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Модуль «Лыжная подготовка». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	4-я неделя III четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
40	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	4-я неделя III четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	5-я неделя III четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	5-я неделя III четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
43	Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	6-я неделя III четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

44	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	6-я неделя III четверт и	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Модуль "Подвижные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	7-я неделя III четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
46	Модуль "Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	7-я неделя III четверт и	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47	Модуль "Подвижные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	8-я неделя III четверт и	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Модуль "Подвижные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	8-я неделя III четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
49	Модуль "Подвижные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	9-я неделя III четверт и	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	Модуль "Подвижные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	9-я неделя III четверт и	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Модуль "Подвижные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	10-я неделя III четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
52	Модуль "Подвижные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1	0	1	10-я неделя III четверт и	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

53	Модуль "Подвижные игры". Остановка катящегося мяча внутренней, внешней стороной стопы.	1	0	1	11-я неделя III четверт и	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола «Не упусти мяч», «Не пропусти».	1	0	1	11-я неделя III четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	1-я неделя IV четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	1-я неделя IV четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	2-я неделя IV четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Равномерный бег умеренной интенсивности.	1	0	1	2-я неделя IV четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег 3*10 м. Показатели уровня физической подготовленности.	1	0	1	3-я неделя IV четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Сдача норматива: бег на 30 м с высокого старта. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	1	3-я неделя IV четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	4-я неделя IV четверт и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

62	Модуль «Лёгкая атлетика». Сдача норматива: бег на 60 м с высокого старта. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	1	4-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Модуль "Подвижные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	5-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
64	Модуль "Подвижные игры". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	5-я неделя IV четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
65	Модуль "Подвижные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	6-я неделя IV четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	6-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	7-я неделя IV четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	8-я неделя IV четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные
---	------------	------------------	------	-------------

п/п		всего	контрольн ые работы	практические работы	изучения	цифровые образовательные ресурсы
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	1-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	1-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	2-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	2-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	3-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	3-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	4-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	4-я неделя I четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	Модуль «Лёгкая атлетика».	1	0	1	5-я	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	Упражнения на развитие координации движений. Старт из различных исходных положений.				неделя I четверти	
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Сдача норматива: бег 60 м. Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие).	1	0	1	5-я неделя I четверти	www.edu.ru
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	6-я неделя I четверти	www.school.edu.ru
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	6-я неделя I четверти	https://uchi.ru/
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность.	1	0	1	7-я неделя I четверти	www.edu.ru
14	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	0	1	7-я неделя I четверти	www.school.edu.ru
15-16	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2	0	1	8-я неделя I четверти	https://uchi.ru/
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	1-я неделя II четверти	www.edu.ru
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	1	0	1	1-я неделя	www.school.edu.ru

	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.				II четверти	
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	2-я неделя II четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	2-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	3-я неделя II четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	3-я неделя II четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	4-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1	4-я неделя II четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1	0	1	5-я неделя II четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Развитие координации движений, преодоление полосы препятствий.	1	0	1	5-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	6-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	6-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	7-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	7-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	8-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
32	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	8-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

33	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	1-я неделя III четверти	www.school.edu.ru
34	Модуль «Лыжная подготовка». Спуски на лыжах.	1	0	1	1-я неделя III четверти	https://uchi.ru/
35	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	2-я неделя III четверти	www.edu.ru
36	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	2-я неделя III четверти	www.school.edu.ru
37	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	3-я неделя III четверти	https://uchi.ru/
38	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	3-я неделя III четверти	www.edu.ru
39	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	4-я неделя III четверти	www.edu.ru
40-41	Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	2	0	1	4-я и 5-я неделя III четверти	www.school.edu.ru
42	Модуль «Плавательная подготовка» Техника безопасности и правила поведения в	1	0	1	5-я неделя III четверти	www.edu.ru

	бассейне. Ознакомление со специальными плавательными упражнениями.					
43	Модуль «Плавательная подготовка» Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	0	1	6-я неделя III четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	6-я неделя III четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	7-я неделя III четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	7-я неделя III четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	8-я неделя III четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	8-я неделя III четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	9-я неделя III четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Модуль "Подвижные и	1	0	1	9-я	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.				неделя III четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	10-я неделя III четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	0	1	11-я неделя III четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	1-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	1-я неделя IV четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	2-я неделя IV четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	2-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	3-я неделя IV четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. Зачет	1	0	1	3-я неделя IV четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития	1	0	1	4-я неделя IV	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	физических качеств. Зачет. Бег 30 м.				четверти	
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков.	1	0	1	4-я неделя IV четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м.	1	0	1	5-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	5-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	6-я неделя IV четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	6-я неделя IV четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	7-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	7-я неделя IV четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	8-я неделя IV четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	8-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	1-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	1-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	2-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1	0	1	2-я неделя I	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	подготовленности				четверти	
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	3-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	3-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	4-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	4-я неделя I четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения на развитие координации движений. Старт из различных исходных положений.	1	0	1	5-я неделя I четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Сдача норматива: бег 60 м. Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие).	1	0	1	5-я неделя I четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	6-я неделя I четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Составление плана самостоятельных занятий	1	0	1	6-я неделя I четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	физической подготовкой					
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность.	1	0	1	7-я неделя I четверти	www.edu.ru
14	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	0	1	7-я неделя I четверти	www.school.edu.ru
15-16	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2	0	1	8-я неделя I четверти	https://uchi.ru/
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	1-я неделя II четверти	www.edu.ru
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	1-я неделя II четверти	www.school.edu.ru
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	2-я неделя II четверти	https://uchi.ru/
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	2-я неделя II четверти	www.edu.ru
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения	1	0	1	3-я неделя II четверти	www.school.edu.ru

	ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.					
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	3-я неделя II четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	4-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1	4-я неделя II четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	5-я неделя II четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Развитие координации движений, преодоление полосы препятствий.	1	0	1	5-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	6-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	6-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Модуль "Подвижные и	1	0	1	7-я	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.				неделя II четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	7-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	8-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
32	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	8-я неделя II четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	1-я неделя III четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34	Модуль «Лыжная подготовка». Спуски на лыжах.	1	0	1	1-я неделя III четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	2-я неделя III четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
36	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	2-я неделя III четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	Модуль «Лыжная подготовка».	1	0	1	3-я неделя	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.				III четверти	
38	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	3-я неделя III четверти	www.edu.ru
39	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	4-я неделя III четверти	www.edu.ru
40-41	Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	2	0	1	4-я и 5-я неделя III четверти	www.school.edu.ru
42	Модуль «Плавательная подготовка» Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Ознакомление со специальными плавательными упражнениями.	1	0	1	5-я неделя III четверти	www.edu.ru
43	Модуль «Плавательная подготовка» Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	0	1	6-я неделя III четверти	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	6-я неделя III четверти	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	7-я неделя III четверти	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	7-я неделя III четверти	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	8-я неделя III четверти	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	8-я неделя III четверти	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	9-я неделя III четверти	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	9-я неделя III четверти	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	10-я неделя III четверти	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	0	1	11-я неделя III четверти	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	1-я неделя IV четверти	www.edu.ru
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	1-я неделя IV четверти	www.school.edu.ru
55	Модуль «Лёгкая атлетика».	1	0	1	2-я	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.				неделя IV четверти	
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	2-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	3-я неделя IV четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. Зачет	1	0	1	3-я неделя IV четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	4-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков.	1	0	1	4-я неделя IV четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м.	1	0	1	5-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	5-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	6-я неделя IV четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
64	Физическая подготовка:	1	0	1	6-я	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				неделя IV четверти	
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	7-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	7-я неделя IV четверти	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	8-я неделя IV четверти	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	8-я неделя IV четверти	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАССЫ/ ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»
- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: 1-4-Е КЛАССЫ: УЧЕБНИК, 1-4 КЛАССЫ/ МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»
- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: 4-Й КЛАСС: УЧЕБНИК / МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ Н ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .(СТАНДАРТЫ ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ). – М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2010. – 40 С.

2. ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ. ОСНОВНАЯ ШКОЛА / [СОСТ. Е.С. САВИНОВ]. — М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2011.- 342 С.

3. ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНЫМ ПРЕДМЕТАМ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5-9 КЛАССЫ – М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2010. – 61 С.- (СТАНДАРТЫ ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ).

#### 4. ЗАКОН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

5. «КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1 – 11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ» (РАЗРАБОТЧИКИ В.И.ЛЯХ С СОАВТ., 1992);

6. ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»: УЧЕБ. ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУД. ВЫСШ. ПЕД. УЧЕБ. ЗАВЕДЕНИЙ / Ю.Д.ЖЕЛЕЗНЯК, В.М.МИНБУЛАТОВ. – М.: ИЗД. ЦЕНТР «АКАДЕМИЯ», 2004. – 272 С.

7. МИНАЕВ Б.Н. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ./Б.Н.МИНАЕВ, Б.М.ШИЯН.М.: ФИС, - 1989.

8. КОФМАН Л.Б. НАСТОЛЬНАЯ КНИГА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ / ПОД ОБЩ. РЕД.

Л.Б. КОФМАНА. – М.: ФИС,1998.-496С.

9. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. ПРЕДМЕТНАЯ ЛИНИЯ УЧЕБНИКОВ М.Я. ВИЛЕНСКОГО, В.И.ЛЯХА.5-9КЛАССЫ:ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТ.Т УЧРЕЖДЕНИЙ / В.И.ЛЯХ.-20Е ИЗД.-М. : ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2012.- 104С.- ISBN 978-5-09-028305-2.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1.ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО И НАЧАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.  
[HTTP://SCHOOL-COLLECTION.EDU.RU/CATALOG/TEACHER/?&SUBJECT\[\]=38](http://SCHOOL-COLLECTION.EDU.RU/CATALOG/TEACHER/?&SUBJECT[]=38)

2.СЕТЕВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СООБЩЕСТВА «ОТКРЫТЫЙ КЛАСС».  
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». [HTTP://WWW.OPENCLASS.RU](http://WWW.OPENCLASS.RU)

3.СООБЩЕСТВО УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОРТАЛЕ «СЕТЬ ТВОРЧЕСКИХ УЧИТЕЛЕЙ» [HTTP://WWW.IT-N.RU/COMMUNITIES](http://WWW.IT-N.RU/COMMUNITIES).

4.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ САЙТЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
[HTTP://METHODSOVET.SU/DIR/FIZ\\_KULTURA/9](http://METHODSOVET.SU/DIR/FIZ_KULTURA/9)

5.САЙТ "Я ИДУ НА УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ"  
[HTTP://SPO.1SEPTEMBER.RU/UROK/](http://SPO.1SEPTEMBER.RU/UROK/)

САЙТ «ФИЗКУЛЬТУРА» [HTTP://WWW.FIZKULT-URA.RU/](http://WWW.FIZKULT-URA.RU/)

### ПРЕЗЕНТАЦИИ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ НА САЙТАХ:

1.UCHPORTAL.RU/

2. [HTTP://900IGR.NET/PREZENTATSII/FIZKULTURA](http://900IGR.NET/PREZENTATSII/FIZKULTURA)

3. [PPT4WEB.RU/PREZENTACII-PO-...](http://PPT4WEB.RU/PREZENTACII-PO-...)

4.[HTTP://USLIDE.RU/FIZKULTURA](http://USLIDE.RU/FIZKULTURA)

5. [PEDSOVET.SU/](http://PEDSOVET.SU/)

6.[HTTP://VIDEOUROKI.NET](http://VIDEOUROKI.NET) НА ДАННОМ САЙТЕ НАХОДЯТСЯ ФРАГМЕНТЫ ВИДЕОУРОКОВ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890989

Владелец Аджиумер Екатерина Геннадьевна

Действителен с 22.05.2024 по 22.05.2025