

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье

разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 культуры;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека, осанка человека	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.3	Легкая атлетика	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	Сайт ГТО (www.gto.ru)
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья, Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.4	Подвижные игры	24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		60	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	Сайт ГТО (www.gto.ru)
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры, физическая нагрузка	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма, дыхательная и зрительная гимнастика	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.3	Лыжная подготовка	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		60	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела, закаливание организма	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.3	Лыжная подготовка	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		60	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
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. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».		
5	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы,	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).		
11	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	
14	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	
15	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	
16	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на	1	

	ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку		
17	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	
18	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	
19	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	
20	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	
21	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	
22	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	
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	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Перестроение из одной шеренги в три	1	

	<p>уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости</p>		
25	<p>Модуль «Гимнастика с основами 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.</p>	1	
26	<p>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.</p>	1	
27	<p>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;</p>	1	
28	<p>Модуль «Гимнастика с основами акробатиками». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей</p>	1	
29	<p>Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Из упора присев перекал назад стойка на лопатках (держать) – перекалом вперёд лечь и «мост» - лечь</p>	1	

30	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	
31	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	
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	
33	Модуль «Лыжная подготовка». ТБ на уроках лыжной подготовки Лыжный инвентарь.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль «Лыжная подготовка». Техника ступающего шага.	1	
35	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по учебному кругу ступающим шагом.	1	
36	Модуль «Лыжная подготовка ». Передвижение по учебному кругу ступающим шагом.	1	

37	Модуль «Лыжная подготовка». Скользящий шаг. Движение рук и ног в скользящем шаге.	1	
38	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по учебному кругу скользящим шагом.	1	
39	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1	
40	Модуль «Лыжная подготовка». Попеременный двушажный ход.	1	
41	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение скользящим и двушажным ходом.	1	
42	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты переступанием. Лыжная гонка на 1 км.	1	
43	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	
44	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	
45	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	

47	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	
48	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	
49	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	
50	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	
51	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	
52	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	
52	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	
54	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	

55	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	
56	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	
57	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	
58	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	
59	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	
60	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель. ГТО	1	www.gto.ru
61	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1	
62	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1	
63	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. ГТО	1	www.gto.ru
64	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Прыжок в длину с места. ГТО	1	www.gto.ru
65	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. ГТО	1	www.gto.ru

66	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции	1	
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 30 м, 60 м	1	
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.		
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	

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	
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. 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	
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	
23	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	
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорные прыжки через козла.	1	
25	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	

26	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	
27	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	
33	Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	
35	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	
36	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	

37	Модуль «Лыжная подготовка». Спуски на лыжах.	1	
38	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 1 км.	1	
39	Модуль «Лыжная подготовка». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	
40	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	
41	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	
42	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	
43	Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	
44	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 1 км. Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	
45	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча по прямой с остановками.	1	
46	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча по прямой с остановками.	1	
47	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча по прямой с остановками.	1	
48	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Удар внутренней стороны стопы по неподвижному мячу, игра в «мини футбол»	1	

49	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Удар внутренней стороны стопы по неподвижному мячу, игра в «мини футбол»	1	
50	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Удар внутренней стороны стопы по неподвижному мячу, игра в «мини футбол»	1	
51	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Удар внутренней стороны стопы по катящемуся мячу, игра в «мини футбол»	1	
52	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Удар внутренней стороны стопы по катящемуся мячу, игра в «мини футбол»	1	
53	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Удар внутренней стороны стопы по катящемуся мячу, игра в «мини футбол»	1	
54	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Удар внутренней стороны стопы по катящемуся мячу, игра в «мини футбол»	1	
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	

58	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. ГТО	1	
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с ускорением. Бег 30 м	1	
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с ускорением. Бег 60м	1	
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с ускорением. Бег 30м и 60 м	1	
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы (60м- бег, 90м –ходьба)	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Чередование бега и ходьбы. (бег-70м, ходьба-100м)	1	
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и	1	

	организующие команды на уроках физической культуры.		
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры 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	
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры .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	
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	
23	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	
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорные прыжки через козла.		

25	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	
26	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	
27	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	
33	Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	
35	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	
36	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	

37	Модуль «Лыжная подготовка». Спуски на лыжах.	1	
38	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 1 км.	1	
39	Модуль «Лыжная подготовка». Игры на лыжах: «С горки на горку». Эстафета с передачей палок»	1	
40	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	
41	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	
42	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	
43	Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	
44	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 1,5 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча по прямой с остановками.	1	
47	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Удар внутренней стороны стопы по неподвижному мячу, игра в «мини футбол»	1	
48	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Удар	1	

	внутренней стороны стопы по катящемуся мячу, игра в «мини футбол»		
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	

59	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с ускорением 30м. Эстафеты	1	
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с ускорением 60 м. Эстафеты	1	
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с ускорение 30м, 60м Эстафеты	1	
64	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Чередование бега и ходьбы. (бег-70м, ходьба-100м)	1	
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и	1	

	организующие команды на уроках физической культуры.		
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры 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	
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры .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	
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	
23	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	
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорные прыжки через козла.	1	

25	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	
26	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	
27	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	
33	Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	
35	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	
36	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	

37	Модуль «Лыжная подготовка». Спуски на лыжах.	1	
38	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 1 км.	1	
39	Модуль «Лыжная подготовка». Игры на лыжах: «С горки на горку». Эстафета с передачей палок»	1	
40	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	
41	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	
42	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	
43	Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	
44	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 1,5 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча по прямой с остановками.	1	
47	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Удар внутренней стороны стопы по неподвижному мячу, игра в «мини футбол»	1	
48	Модуль» Подвижные и спортивные игры». Футбол. Стойки и перемещения игрока. Удар	1	

	внутренней стороны стопы по катящемуся мячу, игра в «мини футбол»		
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	

59	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с ускорением 30м. Эстафеты	1	
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с ускорением 60 м. Эстафеты	1	
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с ускорение 30м, 60м Эстафеты	1	
64	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	