

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Комитет образования Администрации Усть-Ишимского муниципального района
МБОУ "Пановская СОШ "

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ "Пановская СОШ"

Протокол № 01
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "Пановская СОШ"
Л.А. Пузановская



Приказ № 75
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 517202)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Паново 2023

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

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.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей

физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **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 простоты 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;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Режим дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.2	Осанка человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.3	Легкая атлетика	18			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению	1			Библиотека

	здоровья				ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.3	Легкая атлетика	18			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.4	Подвижные игры	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

					<u>4</u>
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Легкая атлетика	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.3	Лыжная подготовка	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.4	Плавательная подготовка	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		55			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	5			Библиотека ЦОК

	комплекса ГТО				https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Легкая атлетика	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.4	Плавательная подготовка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo

					.ru/7f4116e4
2	Современные физические упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Исходные положения в физических упражнениях	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Акробатические упражнения, основные	1			Библиотека ЦОК

	техники				https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Сгибание рук в положении упор лежа	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

20	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Чем отличается ходьба от бега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Упражнения в передвижении с изменением	1				Библиотека ЦОК

	скорости				https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

39	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Считалки для подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Обучение способам организации игровых	1				Библиотека ЦОК

	площадок				https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

58	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				Библиотека ЦОК

	комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры				https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	
2	Зарождение Олимпийских игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	
3	Современные Олимпийские игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	
4	Физическое развитие	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	

5	Физические качества	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Сила как физическое качество	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Быстрота как физическое качество	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Выносливость как физическое качество. Закаливание организма.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Гибкость как физическое качество.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Строевые упражнения и команды	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Гимнастическая разминка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Спуск с горы в основной стойке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Спуск с горы в основной стойке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Подъем лесенкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Подъем лесенкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Торможение лыжными палками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

29	Торможение лыжными палками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Торможение падением на бок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Торможение падением на бок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Прыжки в движениях в разных направлениях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

41	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Беговые упражнения: змейкой, по кругу.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Ускорение из разных положений. Обегание предметов. Преодоление препятствий	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

52	Игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57	Прием «волна» в баскетболе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

64	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Челночный бег 3*10м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Метание теннисного мяча в цель.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	История появления современного спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Виды физических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Дозировка физических нагрузок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Закаливание организма под душем	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Строевые команды и упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

						16e4
10	Строевые команды и упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11	Лазанье по канату	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Лазанье по канату	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Прыжки через скакалку.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Прыжки через скакалку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Прыжки через скакалку с разной скоростью.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Прыжок в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Фазы прыжка. Прыжок с	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	разбега способом «согнув ноги»					16e4
21	Прыжок с разбега способом «согнув ноги»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Бросок набивного мяча	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Бросок набивного мяча	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Бросок набивного мяча из-за головы.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Прыжок в длину с места	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Прыжок в длину с места	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Челночный бег	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Челночный бег	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Челночный бег	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Бег с ускорением и торможением	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Бег с	1				Библиотека ЦОК

	ускорением и торможением					https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Скоростной бег 30 метров.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Скоростной бег 30 метров	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Повороты на	1				Библиотека ЦОК

	лыжах способом переступания				https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Повороты на лыжах способом переступания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Торможение на лыжах способом «пflug» при спуске с пологого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Торможение на лыжах способом «пflug» при спуске с пологого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Правила поведения в бассейне	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Упражнения в плавании кролем на груди	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Упражнения в плавании брассом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Упражнения в плавании дельфином	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютист ы, стрелки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57	Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Подвижные игры с приемами футбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Подвижные игры с приемами футбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Освоение правил и техники	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Закаливание организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Упражнения в прыжках в	1				Библиотека ЦОК

	высоту с разбега				https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Бег 30 м	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Бег 60 м.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Челночный бег	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Челночный бег	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Бег 1000м	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Метание малого мяча на дальность	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Метание малого мяча на	1			Библиотека ЦОК

	дальность				https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Передвижение одношажным	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации				u/7f4116e4
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Плавание кролем на спине в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

					u/7f4116e4
57	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Упражнения из игры волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Упражнения из игры волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Упражнения из игры баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Упражнения из игры баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Упражнения из игры футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Упражнения из игры футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Бег на 30м.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Бег на 1000м	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.					
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

