

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга**

**Администрация Московского района Санкт-Петербурга**

**ГБОУ школа №544 с углублённым изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНО**

школьным методическим  
объединением

---

Председатель МО  
Александрова Н.С.

Протокол №  
от «26» мая 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

решением педагогического  
совета ГБОУ школа №544

Протокол №10  
от «31» мая 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
ГБОУ школа №544

---

Васинович И.В.

Приказ №484  
от «07» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1219206)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

**Санкт-Петербург  
2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### ***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 закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

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

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

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2		
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника	2		
Итого по разделу		2		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Гигиена человека	2		
1.2	Осанка человека	2		
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2		
Итого по разделу		6		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20		
2.2	Лыжная подготовка	0		
2.3	Легкая атлетика	19		
2.4	Подвижные и спортивные игры	24		

Итого по разделу		63		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26		
Итого по разделу		26		
<b>Название модуля</b>				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	



**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2		
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		
Итого по разделу		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	3	
2.2	Лыжная подготовка	0		
2.3	Легкая атлетика	17	2	
2.4	Подвижные игры	20	1	
Итого по разделу		55		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		
Итого по разделу		8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2		
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		
2.3	Физическая нагрузка	1		
Итого по разделу		3		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Закаливание организма	1		
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	2	
2.2	Легкая атлетика	18	2	
2.3	Лыжная подготовка	0	0	
2.4	Плавательная подготовка	0	0	

2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1	
Итого по разделу		51		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	
Итого по разделу		10		
<b>Название модуля</b>				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	1	
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	3		
Итого по разделу		5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		
1.2	Закаливание организма	1		
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	2	
2.2	Легкая атлетика	16	2	
2.3	Лыжная подготовка	0		

2.4	Плавательная подготовка	0		
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		
Итого по разделу		49		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	
Итого по разделу		10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы		
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. ОРУ. Подвижная игра "Третий лишний". Эстафеты	1			<a href="https://clck.ru/35WFvg">https://clck.ru/35WFvg</a>
2	Путешествие в страну Спортландию. Инструктаж по Т.Б. Правила поведения в спортивном зале. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «У ребят порядок строгий».	1			1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Ходьба и бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1			1
4	Ходьба и бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. П. и. «Гуси-лебеди».	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
5	Ходьба и бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. П. и. «Гуси-лебеди».	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Ходьба и бег. Бег с ускорением. Бег 60 м. П.и. «Вызов номеров».	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
7	Правила поведения на уроках физической культуры. Прыжки на одной ног, на двух, на месте. Прыжки с продвижением. П.и. «Зайцы в огороде».	1			1



8	Прыжки на одной ног, на двух, на месте. Прыжки с продвижением. П.и. «Зайцы в огороде».	1			1
9	Прыжки на одной ног, на двух, на месте. Прыжки с продвижением. П.и. «Лисы и куры».	1			1
10	Метание. Бросок малого мяча из положения стоя. П.и. «К своим флажкам».	1			1
11	Метание. Бросок малого мяча из положения стоя. П.и. «Попади в мяч».	1			1
12	Метание. Бросок малого мяча из положения стоя. П.и. «кто дальше бросит».	1			1
13	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. ОРУ с предметом. Подвижная игра "Вызов по номерам"	1			1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. П.и. "Попади в цель"	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. П.и. "Охотники и утки"	1			1
16	Гигиена человека. ОРУ. Эстафеты. П.и. "Мяч соседу"	1			1
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. П.и. "Снайперы"	1			1

18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. П.и. "Совушка"	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. П.и. "Круговая лапта"	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a>
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
22	Организующие команды и приемы. Равномерный бег по пересеченной местности до 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Передвижение на лыжах ступающим шагом. П.и. "Третий лишний"	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead2feb5cf1c58018b456b">https://www.gto.ru/recommendations/56ead2feb5cf1c58018b456b</a>
23	Равномерный бег по пересеченной местности до 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Передвижение на лыжах ступающим шагом в координации с палками. П.и. "Гуси-лебеди"	1		1	
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. П.и. "Вороны и воробьи"	1		1	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. П.и. "Мальчики и девочки"	1		1	

26	Т.Б. на уроках «Подвижные игры на основе б/бола». Бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте. ОРУ. П. и. «Бросай поднимай».	1			1
27	Бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте. ОРУ. П. и. «Бросай поднимай».	1			1
28	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме для школьника. Комплекс зарядки. ОРУ. Эстафеты. П.и. "Повтори за мной"	1			1
29	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме для школьника. Комплекс зарядки. ОРУ. Эстафеты. П.и. "Поймай хвост дракона"	1			1
30	Правила Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатика. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. П. И. «Разведчики».	1			1
31	Акробатика. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. П. и. «Разведчики». Названия основных гимнастических снарядов.	1			1
32	Акробатика. Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. П. и. «Совушка». Названия основных гимнастических снарядов.	1			1
33	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке из упора сидя. ОРУ. Игра «Космонавты».	1			1

34	Акробатика. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Группировка. Перекаты в группировке из упора сидя. ОРУ. Эстафета "Сквозь обруч"	1			1
35	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Перестроение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора сидя. ОРУ. Игра «космонавты»	1			1
36	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Перестроение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора сидя. ОРУ. Игра «Салки со скалкой»	1			1
37	Осанка человека. ОРУ с предметом. Комплексы для укрепления осанки. Эстафеты с мячом. П.и. "Вызов по номерам"	1			1
38	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки. ОРУ с предметами.	1			1
39	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через препятствия. П. и. «Змейка».	1			1
40	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. П. и. «Не ошибись».	1			1
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты с мячом	1			1

42	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметом. П. и. «Не ошибись».	1			1
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметом. П. и. «Западня».	1			1
44	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметом. П. и. «Западня».	1			1
45	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание. Лазание по гимнастической стенке, перелизанные через гимнастического коня. П. и. «Ниточка и иголочка».	1			1
46	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание. Лазание по гимнастической стенке, перелизанные через гимнастического коня. П. и. «Ниточка и иголочка». Лазание и ползание, как жизненно-важный способ передвижения человека.	1			1
47	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание. Лазание по гимнастической скамейке, перелизанные через гимнастического коня. П. и. «Фигуры».	1			1
48	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание. Лазание по гимнастической стенке различными способами, перелизанные через препятствия. П. и. «Светофор».	1			1
49	Гимнастика. Осанка человека. Упражнения для осанки. Опорный прыжок. Лазание. Лазание по	1			1

	гимнастической стенке различными способами, перелизанные через препятствия. П. и. «Светофор».				
50	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание. Лазание по гимнастической стенке, перелизанные через гимнастического коня. Подтягивания. П. и. «Запрещенное движение». Лазание и ползание, как жизненно-важный способ передвижения человека.	1			1
51	Гигиена человека. ОРУ с мячом. Эстафеты. П.и. "Мышкин дом"	1			1
52	Подвижные игры. ОРУ. Игры: "К своим флажкам", " Два мороза". Эстафеты.	1			1
53	Подвижные игры. ОРУ. Игры: "К своим флажкам", " Два мороза". Эстафеты.	1			1
54	Подвижные игры. ОРУ. Игры: "Класс, смирно!", "Октябрята"	1			1
55	Подвижные игры. ОРУ. Игры: "Класс, смирно!", "Октябрята"	1			1
56	Подвижные игры. ОРУ. Игры: "Метко в цель", "Погрузка арбузов". Эстафеты.	1			1
57	Подвижные игры. ОРУ. Игры: "Метко в цель", "Погрузка арбузов". Эстафеты.	1			1
58	Подвижные игры. ОРУ. Игры: "Через кочки пенечки", "Кто дальше бросит". Эстафеты.	1			1
59	Подвижные игры. ОРУ. Игры: "Через кочки пенечки", "Кто дальше бросит". Эстафеты.	1			1
60	Подвижные игры. ОРУ. Игры: "Волк во рву", "Посадка картошки". Эстафеты.	1			1

61	Подвижные игры. ОРУ. Игры: “Волк во рву”, “Посадка картошки”. Эстафеты.	1			1
62	Подвижные игры. ОРУ. Игры: “Капитаны”, “Попрыгунчики-воробушки”. Эстафеты.	1			1
63	Подвижные игры. ОРУ. Игры: “Капитаны”, “Попрыгунчики-воробушки”. Эстафеты.	1			1
64	Подвижные игры. ОРУ. Игры: “Пятнашки”, “Два Мороза”. Эстафеты.	1			1
65	Подвижные игры. ОРУ. Игры: “Пятнашки”, “Два Мороза”. Эстафеты.	1			1
66	Подвижные игры. ОРУ. Игры “Попрыгунчики-воробушки”, «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			1
67	Подвижные игры. ОРУ. Игры “Попрыгунчики-воробушки”, «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			1
68	Подвижные игры. ОРУ. Игры “Лисы и куры”, «Точный расчет». Эстафеты. Бросок мяча снизу в баскетбольный щит. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. П.и. «Перестрелка».	1			1
69	Подвижные игры. ОРУ. Игры “Лисы и куры”, «Точный расчет». Эстафеты. Бросок мяча снизу в баскетбольный щит. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. П.и. «Перестрелка».	1			1
70	Спортивные игры. Бросок мяча снизу в баскетбольный щит. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. П.и. «Круговая лапта». П.и. «Пингвины с мячом»	1			1

71	Спортивные игры. Бросок мяча снизу в баскетбольный щит. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. П. и. «Охотники и утки».	1			1
72	Спортивные игры. Бросок мяча снизу в баскетбольный щит. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. П. и. «Перестрелка». П.и. «Не попади в болото»	1			1
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафета с мячом	1			1
74	Подвижные игры. ОРУ с предметом. Эстафеты. П.и. «Брось-поймай»	1			1
75	Режим дня школьника. ОРУ. П.и. "Переправа"	1			<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya</a>
76	Режим дня школьника. ОРУ. П.и. "Третий лишний""	1			<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya</a>
77	Осанка человека. ОРУ с предметом. Комплексы для укрепления осанки. Эстафеты с мячом. П.и. "Вызов по номерам"	1			<a href="https://vk.com/video473615170_456239167">https://vk.com/video473615170_456239167</a>
78	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег на 30 м. ОРУ. П. и. «Воробьи и вороны». Эстафеты. П. и. «Круговая лапта».	1			1



79	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. П. и. «День и ночь». Эстафеты. П. и. «Воробы и вороны».	1			1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижная игра "Третий лишний"	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead2feb5cf1c58018b456b">https://www.gto.ru/recommendations/56ead2feb5cf1c58018b456b</a>
81	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. П. и. «Парашютисты». Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. П. и. «День и ночь».	1			1
82	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. П. и. «Кузнечики».	1			1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			1
84	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. П. и. «Прыжок за прыжком».	1			1
85	Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. ОРУ. П. и. «Попади в мяч». Эстафеты.	1			1
86	Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. ОРУ. П. и. «Защита укрепления». Эстафеты.	1			1
87	Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. ОРУ. П. и. «Снайперы». Эстафеты.	1			1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. П.и. "Белые медведи"	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead2feb5cf1c58018b456b">https://www.gto.ru/recommendations/56ead2feb5cf1c58018b456b</a>

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a>
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. П.и. "Путаница"	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a>
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. П.и. "Путаница"	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a>
94	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			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a> <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c">https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c</a>
95	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			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf</a>
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы		
1	Знания о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуре". ОРУ. Эстафеты. П.и. "Вызов номеров"	1			<a href="https://yandex.ru/video/preview/4844435340099001590">https://yandex.ru/video/preview/4844435340099001590</a>
2	Повторение.Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением 20 м. П.и. «Пятнашки».	1			1
3	Повторение. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением 30 м. П.и. «Пятнашки». ОРУ, Челночный бег 3х10 м. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1			1
4	Физическое развитие и его измерение. Физические качества. П.и. "Два мороза". Эстафеты с мячом.	1			<a href="https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311">https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311</a>
5	Повторение. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. П.и. «Пустое место». Челночный бег 3х10 м.	1			1
6	Повторение. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением 30 м. П.и. «Пустое место». Челночный бег 3х10 м.	1			1

7	Повторение. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег с ускорением 60 м. П.и. «Вызов номеров». Челночный бег 3х10 м.	1			1
8	Повторение. Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. ОРУ. П.и. «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег 3х10 м.	1			1
9	Повторение. Прыжки. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. П.и. «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег 3х10 м.	1	1		1
10	Бросок малого мяча. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча (1кг.). ОРУ. Эстафеты. П.и. «Защита укрепления».	1			1
11	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м. бег, 100 м. ходьба) Преодоление малых препятствий. ОРУ. П. и «Третий лишний».	1			1
12	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (60 м. бег, 90 м. ходьба) Преодоление малых препятствий. ОРУ. П. и «Пустое место». Характеристика физического качества «Выносливость».	1			1
13	Занятия по укреплению здоровья. Комплексы для осанки. П.и. "Совушка"	1			<a href="https://clck.ru/N443c">https://clck.ru/N443c</a>
14	Т.Б. на уроках подвижных игр на основе б/бола и в/бола. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ в движении. П.и. «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1			1

15	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит). ОРУ в движении. П.и. «Попади в обруч». Эстафеты.	1			1
16	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ. Броски в цель (б/больный щит). П. и. «Передал - садись».	1			1
17	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ. Броски в цель (б/больный щит). П. И. «Мяч среднему».	1			1
18	Ловля и передача мяча в движении правой и левой рукой. ОРУ. Ведение на месте. Броски в щит, мишень, кольцо. П. и. «Мяч соседу». Передача мяча в колонне. Эстафета. Мини – баскетбол.	1			1
19	Ловля и передача мяча в движении правой и левой рукой. ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски в щит, мишень, кольцо. П. и. «Мяч в корзину». Передача мяча в колонне. Эстафета. Мини – баскетбол.	1	1		1
20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. ОРУ. Броски в щит, мишень, кольцо. П. и. «Мяч в корзину».	1			1
21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. ОРУ. Броски в щит, мишень, кольцо. П. и. «Школа мяча».	1			1
22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. ОРУ. Броски в щит, мишень, кольцо. П. и. «Гонка мячей по кругу».	1			1
23	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. ОРУ. Броски в щит,	1			1

	мишень, кольцо. П. и. «Гонка мячей по кругу», «Мяч в корзину».				
24	Индивидуальные комплексы зарядки. Утренняя зарядка. ОРУ с предметом. Эстафеты с мячом.	1			<a href="https://vk.com/video156100804_456239064">https://vk.com/video156100804_456239064</a>
25	Т.Б. на уроках гимнастики с элементами акробатики. Акробатика. Строевые упражнения. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. П. и. «Запрещенное движение».	1			1
26	Акробатика. Строевые упражнения. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. П. и. «Запрещенное движение». Название гимнастических снарядов.	1			1
27	Акробатика. Строевые упражнения. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. П. и. «Запрещенное движение». Название гимнастических снарядов.	1	1		1
28	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. П. и. «Фигуры»	1			1
29	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. П. и. «Фигуры».	1			1
30	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. П. и. «Светофор». Полоса препятствий.	1			1

31	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. П. и. «Светофор». Полоса препятствий.	1			1
32	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ. П. и. «Змейка». Характеристика физических качеств (гибкость и сила).	1			1
33	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ. П. и. «Змейка». Понятие «Физическое здоровье».	1			1
34	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ. П. и. «Слушай сигнал». Понятие физического качества «Сила».	1	1		1
35	Гимнастика. Строевые упражнения. Висы, упоры. ОРУ с предметами. П. и. «Слушай сигнал».	1			1
36	Гимнастика. Строевые упражнения. Висы, упоры. Подтягивание. ОРУ с предметами. П. и. «Слушай сигнал».	1			1
37	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. П. и. «Иголочка и ниточка».	1			1
38	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П. и. «Иголочка и ниточка».	1			1



39	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П. и. «Совушка».	1			1
40	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание. Перешагивание через набивные мячи. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ в движении.	1			1
41	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание. Перешагивание через набивные мячи. Перерезание через гимнастического коня. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. П. и. «Слушай сигнал».	1			1
42	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание. Перешагивание через набивные мячи. Перерезание через гимнастического коня. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. П. и. «Слушай сигнал».	1	1		1
43	Т.Б. на уроках «Подвижные игры». ОРУ. П. и. «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	1			1
44	ОРУ. П. и. «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	1			1
45	ОРУ. П. и. «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1			1
46	ОРУ. П. и. «Гуси – Лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1			1
47	ОРУ. П. и. «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1			1
48	ОРУ. П. и. «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1			1

49	ОРУ. П. и. Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.	1			1
50	ОРУ. П. и. «Западня», «Конники – спортсмены». Эстафеты.	1			1
51	ОРУ. П. и «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1			1
52	ОРУ в движении. П. и. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1			1
53	ОРУ в движении. П. и. «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1			1
54	Знания о физической культуре. Физические качества. П.и. "Третий лишний". П.и. "Догони хвост дракона"	1			1
55	Т. Б. на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. П. и. «Команда быстроногих». ОРУ. «Челночный бег».	1			1
56	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м., 60 м. П. и. «Вызов номеров». ОРУ. «челночный бег» 3x10 м.	1	1		1
57	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. ОРУ. П. и. «Волк во рву». Эстафеты. «Челночный бег» 3x10 м.	1			1
58	Прыжок в длину с разбега в 3 – 5 шагов. Прыжок в высоту с разбега (техника). ОРУ. П. и. «Удочка». Эстафеты.	1			1

59	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м.) с расстояния 4 -5 шагов. ОРУ, Эстафеты. П. и. «Кто дальше бросит».	1			1
60	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. П. и. «Школа мяча».	1			1
61	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a> <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead2feb5cf1c58018b456b">https://www.gto.ru/recommendations/56ead2feb5cf1c58018b456b</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игр. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c">https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c</a> <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a> <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a>

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a> <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569">https://www.gto.ru/recommendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf</a> <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы		
1	Знания о физической культуре. ОРУ. П.и. "Золотые ворота"	1			<a href="https://clck.ru/35WFvg">https://clck.ru/35WFvg</a>
2	Повторение. Инструктаж по правилам безопасности на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. П. и. «пустое место»	1			1
3	Повторение. Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. П. и. «Белые медведи». Олимпийские игры, история их возникновения.	1			1
4	Повторение. Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. П. и. «Белые медведи». Олимпийские игры, история их возникновения.	1	1		1
5	Виды физических упражнений. Ходьба с изменением длины и частоты шага. ОРУ. Эстафеты.	1			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKH eZUs">https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKH eZUs</a>
6	Повторение. Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением 50 м. ОРУ. П. и. «Команда быстроногих».	1			1
7	Повторение. Бег на результат (30, 60 м.). ОРУ. П. и. «Смена сторон». Понятия: «Эстафета, эстафетная палочка, старт, финиш».	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>

8	Повторение. Прыжки. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с высоты 60 см. П. и. «Гуси Лебеди».	1			1
9	Повторение. Прыжки. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с высоты 60 см. П. и. «Лиса и куры».	1			1
10	Повторение. Прыжки. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега в прыжковую яму. Многоскоки. П. и. «Прыгающие воробушки».	1			1
11	Физическая нагрузка. ОРУ с мячом. Многоскоки. Эстафеты.	1			1
12	Повторение. Метание малого мяча с места на дальность. ОРУ. Метание в цель с 4 – 5 м. П. и. «Попади в мяч». Правила соревнований по метанию.	1			1
13	Метание малого мяча с места на дальность. ОРУ. Метание в цель с 4 – 5 м. П. и. «Попади в мяч». Правила соревнований по метанию.	1			1
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. ОРУ. Метание набивного мяча. П. и. «Кто дальше бросит».	1	1		1
15	Измерение пульса на уроках физической культуры. ОРУ с предметами. П.и. "Мышеловка"	1			1
16	Подвижные игры. ОРУ. П. и. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1			1
17	ОРУ в движении. П. и. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1			1
18	ОРУ с мячами. П. и. «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1			1

19	ОРУ. П. и. «Кто дальше бросит», «Кто обгонит», Эстафеты с обручами.	1			1
20	ОРУ. П. и. «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1			1
21	ОРУ. П. и. «Перестрелка», «Волк во рву». Эстафеты с гимнастическими палками.	1			1
22	ОРУ. П. и. «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1			1
23	ОРУ. П. и. «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1			1
24	ОРУ. П. и. «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1			1
25	Закаливание организма. ОРУ. Эстафеты. П.и. "Мышеловка"	1			<a href="https://youtu.be/zihFP3um8A">https://youtu.be/zihFP3um8A</a>
26	Т.Б. на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. П. и. «Что изменилось».	1			1
27	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках. П. и. «Что изменилось».	1			1
28	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Два кувырка вперед, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках. П. и. «Совушка». Правильная осанка.	1			1
29	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за	1			1

	головой. Два кувырка вперед, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках. П. и. «Западня». Составление комбинации из разученных элементов.				
30	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Два кувырка вперед, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках. П. и. «Западня».	1			1
31	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Посадка картофеля».	1			1
32	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Не ошибись».	1			1
33	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Посадка картофеля».	1			1
34	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по гимнастической стенке различными способами., перерезание через гимнастического коня, лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа. Ходьба приставными	1			1



	шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Посадка картофеля».				
35	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по гимнастической стенке различными способами., перерезание через гимнастического коня, лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Резиночка».	1			1
36	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по гимнастической стенке различными способами., перерезание через гимнастического коня, лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Аисты».	1	1		1
37	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. ОРУ. П. и. «Маскировка в колоннах».	1			1
38	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. ОРУ. П. и. «Маскировка в колоннах».	1			1
39	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ. П. и. «Космонавты».	1			1

40	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ. П. и. «Космонавты».	1			1
41	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ. П. и. «Отгадай чей голосок».	1			1
42	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ. П. и. «Отгадай чей голосок».	1			1
43	Физическая культура. Т.Б. на уроках физической культуры. ОРУ. Эстафеты	1			<a href="https://clck.ru/35WKsT">https://clck.ru/35WKsT</a>
44	Т.Б. при выполнении упражнений с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски мяча в щит. ОРУ. П. и. «Передал – садись».	1			1
45	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски мяча в щит. ОРУ. П. и. «Передал – садись».	1			1
46	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски мяча в щит. ОРУ. П. и. «Мяч среднему».	1			1
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски мяча в щит. ОРУ. П. и. «Борьба за мяч».	1	1		1
48	Ловля и передача мяча в движении, «в треугольниках», ведение на месте правой и левой рукой в движении, бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Гонка мячей по кругу».	1			1

49	Ловля и передача мяча в движении, «в треугольниках», ведение на месте правой и левой рукой в движении, бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Обгони мяч».	1			1
50	Ловля и передача на месте в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Мяч ловцу». Игра в «Мини – баскетбол».	1			1
51	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1			1
52	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Смена сторон».	1			1
53	Бег на результат – 30 м., 60 м. Эстафеты.	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
54	Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки. П. и. «Гуси – лебеди».	1			1
55	Прыжок в длину с разбега в прыжковую яму. Многоскоки. П. и. «Прыгающие воробушки».	1			1
56	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4 – 5 м. П. и. «Зайцы в огороде».	1			1
57	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4 – 5 м.	1	1		1

	Бросок набивного мяча (1 кг.). П. и. «Зайцы в огороде».				
58	Дыхательная и зрительная гимнастика. Комплексы гимнастики. ОРУ. П.и. "Третий лишний"	1			<a href="https://fs08.infourok.ru/file/08c9-00070da8-0b576877.mp4">https://fs08.infourok.ru/file/08c9-00070da8-0b576877.mp4</a>
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a> <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a> <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c">https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a>

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a> <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569">https://www.gto.ru/recommendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569</a>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1		<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы		
1	Знания о физической культуре. Самостоятельная физическая подготовка. Ходьба с изменением длины и частоты шага. ОРУ. Эстафеты	1			<a href="https://yandex.ru/video/preview/6252693413792527102">https://yandex.ru/video/preview/6252693413792527102</a>
2	Повторение. Инструктаж по правилам безопасности на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. П. и. «пустое место»	1			1
3	Повторение. Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. П. и. «Флаги на башне». Олимпийские игры, история их возникновения.	1			1
4	Повторение. Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением 50 м., «челночный бег 3х10 м.» техника, ОРУ. Олимпийские игры, история их возникновения.	1			1
5	Повторение. Бег на результат (30, 60 м.). ОРУ. П. и. «Смена сторон». Понятия: «Эстафета, эстафетная палочка, старт, финиш».	1	1		<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
6	Повторение. Прыжки. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с высоты 60 см. П. и. «Гуси Лебеди».	1			1

7	Повторение. Прыжки. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега в прыжковую яму. Многоскоки. П. и. «Прыгающие воробушки».	1			1
8	Повторение. Метание малого мяча с места на дальность. ОРУ. Метание в цель с 4 – 5 м. П. и. «Попади в мяч». Правила соревнований по метанию.	1			1
9	Метание малого мяча с места на дальность. ОРУ. Метание в цель с 4 – 5 м. П. и. «Попади в мяч». Метание набивного мяча. Правила соревнований по метанию.	1			1
10	Профилактика предупреждения травм и оказание первой медицинской помощи при их возникновении. ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Метание набивного мяча. Эстафеты. П. и. «Перебежка с выручкой».	1			<a href="https://yandex.ru/video/preview/15848944711782330987">https://yandex.ru/video/preview/15848944711782330987</a>
11	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. ГТО в наше время. ОРУ. П.и. "Третий лишний"	1			1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a> <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. П.и. "Совушка"	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>

14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км/Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения/Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a> <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569">https://www.gto.ru/recommendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	1		<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c">https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c</a> <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a> <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a>
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c">https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c</a>
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a>
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>



20	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf</a>
21	Профилактика предупреждения травм и оказание первой медицинской помощи при их возникновении. Строевые упражнения. ОРУ. Эстафеты. П .и. «Перебежка с выручкой».	1			<a href="https://yandex.ru/video/preview/15848944711782330987">https://yandex.ru/video/preview/15848944711782330987</a>
22	Т.Б. на уроках гимнастики с элементами акробатики. История акробатики. Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед с места и с трёх шагов П. и. «Удочка».	1			1
23	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед с места и с разбега, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках. П. и. «Удочка».	1	1		1
24	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Техника различных кувырков вперёд, мост из положения лежа на спине, стойка на Упражнения со скакалкой. Понятие «»Правильная осанка.	1			1
25	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Два кувырка вперед, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках. П. и. «Совушка».	1			1
26	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Два кувырка вперед, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках. П. и. «Западня». Составление комбинации из разученных элементов.	1			1

27	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Два кувырка вперед, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках. П. и. «Западня».	1			1
28	Гимнастика. История гимнастики. Прикладное значение гимнастики. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке, бревну. П. и. «Посадка картофеля».	1			1
29	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну, рейке гимнастической скамейке. П. и. «Ловля обезьян».	1			1
30	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну, рейке гимнастической скамейке. П. и. «Ловля обезьян».	1			1
31	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке различными способами, перелазание через гимнастического коня, лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Ловля обезьян».	1			1

32	Самостоятельная физическая подготовка. ОРУ в движении. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки. Перемещения. П.и. "Вызов номеров". Эстафеты	1			<a href="https://yandex.ru/video/preview/6252693413792527102">https://yandex.ru/video/preview/6252693413792527102</a>
33	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке различными способами., перелезание через гимнастического коня, лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Резиночка».	1			1
34	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке различными способами., перерезание через гимнастического коня, лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Аисты».	1	1		1
35	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Комплекс упражнений для укрепления осанки. Строевые упражнения. П. и. «Шишки, желуди, орехи».	1			<a href="https://clck.ru/N443c">https://clck.ru/N443c</a>
36	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. ОРУ. П. и. «Маскировка в колоннах».	1			1

37	Гимнастика. Строевые упражнения «Опорный прыжок». Подготовительные упражнения к опорному прыжку. ОРУ. П. и. «Переправа».	1			1
38	Гимнастика. Строевые упражнения. Передвижения. «Опорный прыжок». Подготовительные упражнения к опорному прыжку. ОРУ. П. и. «Переправа».	1			1
39	Гимнастика. Строевые упражнения. «Опорный прыжок». ОРУ. П. и. «Кошка – мышки» со скакалками.	1			1
40	Гимнастика. Строевые упражнения. «Опорный прыжок». ОРУ. П. и. «Кошка – мышки» со скакалками.	1			1
41	Закаливание организма. Комплекс зарядки. ОРУ в движении. П.и. с обручем. Эстафеты	1			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ktwgk28GOPE">https://www.youtube.com/watch?v=ktwgk28GOPE</a>
42	Т.Б. при выполнении упражнений с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски мяча в щит. ОРУ. П. и. «Передал – садись».	1			1
43	Ловля и передача на месте в квадрате. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Не давай мяч водящему». Игра в «Мини – баскетбол».	1			1
44	Ловля и передача на месте в квадрате. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Не давай мяч водящему». Игра в «Мини – баскетбол».	1			1

45	Ведение мяча с изменением скорости. Передачи мяча. ОРУ. П. и. «Мяч соседу».	1			1
46	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски мяча в щит. ОРУ. П. и. «Передал – садись».	1			1
47	Ловля и передача мяча в движении, «в треугольниках», ведение на месте правой и левой рукой в движении, бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Гонка мячей по кругу».	1			1
48	Ловля и передача мяча в движении, «в треугольниках», ведение на месте правой и левой рукой в движении, бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Обгони мяч».	1			1
49	Ловля и передача мяча на месте «в квадратах». Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Перестрелка».	1			1
50	Знания о физической культуре. Тест "Физические качества". ОРУ. Эстафеты. П. и. «Шишки, желуди, орехи».	1	1		1
51	ОРУ. П. и. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1			1
52	ОРУ в движении. П. и. «Броуновское движение», «Удав», «Верёвочка под ногами». «Эстафеты с мячами».	1			1
53	ОРУ. П. и. «Ловля парами», «Салки с мячом», Эстафеты с обручами.	1			1

54	Самостоятельная физическая подготовка. ОРУ в движении. Перемещения. П.и. "Пустое место". Эстафеты	1			<a href="https://yandex.ru/video/preview/6252693413792527102">https://yandex.ru/video/preview/6252693413792527102</a>
55	ОРУ. П. и. «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты со сменой мест.	1			1
56	ОРУ. П. и. «Перестрелка», «Волк во рву». Эстафеты с волейбольными, баскетбольными и футбольными мячами.	1			1
57	ОРУ. Эстафеты с волейбольными, баскетбольными и футбольными мячами. Удочка с бегом.	1			1
58	ОРУ. П. и. «Охотники и утки», «Попади в мяч». Эстафеты.	1			1
59	ОРУ. П. и. «Русская лапта», «Наступление». Эстафеты.	1			1
60	Профилактика предупреждения травм и оказание первой медицинской помощи при их возникновении. ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Эстафеты. П.и. «Перебежка с вырубкой».	1			<a href="https://yandex.ru/video/preview/15848944711782330987">https://yandex.ru/video/preview/15848944711782330987</a>
61	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1			
62	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Смена сторон».	1			1
63	Бег на результат – 30 м., 60 м. Эстафеты.	1	1		1

64	Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки. П. и. «Гуси – лебеди».	1			1
65	Прыжок в длину с разбега в прыжковую яму. Многоскоки. П. и. «Русская лапта».	1			1
66	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4 – 5 м. П. и. «Русская лапта».	1			1
67	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4 – 5 м. Бросок набивного мяча (1 кг.). П. и. «Зайцы в огороде».	1			1
68	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4 – 5 м. Бросок набивного мяча (1 кг.). П. и. «Мяч соседу».	1			1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6		

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

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)



**ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**2023 - 2024 учебный год**

**Класс: 1-4 классы**

**Учитель:** Нечитайло О.Я., Матюшенко М.В., Зарипов Р.А.

**Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для проведения промежуточной аттестации во 2 -3 классе**

**Тест по физической культуре**

**Вариант 1.**

**1. Что помогает проснуться нашему организму утром:**

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка
- В. Завтрак

**2. Вход в спортивный зал**

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

**3. Чем награждают победителей Олимпийских игр?**

- А. Медалями.
- Б. Конфетами.
- В. Грамотами.

**4. Что такое физическая культура?**

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Выполнение упражнений
- В. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом

**5. Физические качества человека - это:**

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

**6. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

**7. В каком виде спорта участвуют только девушки?**

- А) художественная гимнастика
- Б) фигурное катание
- В) спортивная гимнастика

**8.Метание развивает:**

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

**9. Что не поможет спортсмену укрепить свое здоровье?**

а б в г д е ж



**Вариант 2.**

**1. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...**

- А) Режим питания
- Б) Режим дня

В) Двигательная активность

**2. Какие бывают Олимпийские игры?**

- А) Зимние и летние
- Б) Весенние и осенние
- В) Осенние и зимние

**3. Вход в спортивный зал**

- А) разрешается в спортивной форме
- Б) разрешается только в присутствии преподавателя
- В) разрешается в присутствии дежурного

**4. Заниматься физкультурой нужно?**

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

**5. Выбери лишний предмет**

- А) Обруч
- Б) Мяч
- В) Телефон

**6. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?**

- А) Для подготовки мышц к основной нагрузке
- Б) Для удовольствия
- В) Для красоты тела

**7. Как правильно подобрать лыжи?**

- А) по росту
- Б) рост + вытянутая вперед нога
- В) рост - рука

**8. Сколько основных игроков входят в состав команды по пионерболу?**

- А) Пять

- Б) Семь
- В) Шесть

**9. Какую команду выполнили ребята?**



- А) Равняйся!
- Б) Смирно!
- В) Становись!

### **Вариант 3.**

**1. Какие бывают Олимпийские игры?**

- А. Зимние и летние
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние

**2. К легкой атлетике относятся:**

- А. занятие с гириями, с гантелями, штангой
- Б. прыжки в высоту и длину
- В. бег, прыжки, метание различных снарядов

**3. На каких частях тела можно измерить пульс?**

- А. На носу.
- Б. На запястье.
- В. На стопе.

**4. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

- А) Шесть
- Б) Семь
- В) Пять

**5. Выбери лишний предмет**

- А) Гантели

Б)Ноутбук

В)Брусья

**6. Как нужно вести себя во время подвижных игр, чтобы избежать травм?**

А. Быстро бегать;

Б. Соблюдать правила по технике безопасности;

В. Решать споры с помощью кулаков и крика;

**7. Метание развивает:**

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

**8. Как называется обувь для занятий легкой атлетикой?**

А. Берцовки

Б. Танцовки

В. Шиповки

**9. Что не поможет спортсмену укрепить свое здоровье?**



**1. Какие бывают Олимпийские игры?**

А. Весенние и осенние

Б. Зимние и летние

В. Осенние и зимние

**2. Лучший отдых-это:**

А. Движение

Б. Просмотр телевизора

В. Рисование

**3. Эстафета в спортивных состязаниях передается:**

А) после касания игрока рукой или передаче палочки

- Б) после выполнения упражнения, начинает другой
- В) после бега начинает другой

**4. Метание развивает:**

- А. Гибкость, ловкость
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

**5. К легкой атлетике относятся:**

- А. занятие с гирями, с гантелями, штангой
- Б. прыжки в высоту и длину
- В. бег, прыжки, метание различных снарядов

**6. Заниматься физкультурой нужно?**

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы быстро бегать
- В. Чтобы стать сильным и здоровым

**7. Выбери лишний предмет**

- А) Туфли
- Б) Брусья
- В) Портфель

**8. Мяч, свисток, сетка, ракетка -это:**

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

**9. Чтобы быть гибким необходимо выполнять много разных упражнений для развития гибкости. Выбери упражнения для развития гибкости;**

а б в г



Таблица ответов 2-3 класс

**В – 1.**

<b>1</b>	<b>Б</b>
<b>2</b>	<b>Б</b>
<b>3</b>	<b>А</b>
<b>4</b>	<b>В</b>
<b>5</b>	<b>Б</b>
<b>6</b>	<b>В</b>
<b>7</b>	<b>А</b>
<b>8</b>	<b>А</b>
<b>9</b>	<b>Б</b>

**В – 2.**

<b>1</b>	<b>Б</b>
<b>2</b>	<b>А</b>
<b>3</b>	<b>Б</b>
<b>4</b>	<b>Б</b>
<b>5</b>	<b>Б</b>
<b>6</b>	<b>В</b>
<b>7</b>	<b>А</b>
<b>8</b>	<b>А</b>
<b>9</b>	<b>В</b>

**В – 3.**

<b>1</b>	<b>А</b>
<b>2</b>	<b>В</b>
<b>3</b>	<b>Б</b>

<b>4</b>	<b>В</b>
<b>5</b>	<b>Б</b>
<b>6</b>	<b>Б</b>
<b>7</b>	<b>А</b>
<b>8</b>	<b>В</b>
<b>9</b>	<b>Г</b>

**В – 4.**

<b>1</b>	<b>А</b>
<b>2</b>	<b>А</b>
<b>3</b>	<b>А</b>
<b>4</b>	<b>В</b>
<b>5</b>	<b>В</b>
<b>6</b>	<b>В</b>
<b>7</b>	<b>Б</b>
<b>8</b>	<b>В</b>
<b>9</b>	<b>Г</b>

**Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для проведения промежуточной аттестации во 4 классе**

**Тест по физической культуре**

**Вариант 1.**

**1. Ритуал проведения спортивной олимпиады существовал еще 2,5 тыс. лет назад:**

- А) Италии
- Б) Греции
- В) Вавилоне

**2. Каковы причины нарушения осанки?**



- А) усталость, неправильная походка, вредные привычки
- Б) плоскостопие, плохое освещение, тесная одежда
- В) слабость мышц, ношение портфеля в одной руке, продолжительное пребывание тела в неправильном положении

**1. Какое из упражнений относится к акробатическим**

- А) стойка на плечах
- Б) удар ногами по мячу
- В) кувыркание

**1. Как называется передача мяча в баскетболе**

- А) Бросок
- Б) Пасс
- В) Подача

**5. Завершение бега в момент, когда спортсмен проходит линию финиша, называется...**

- А) пробег
- Б) остановка
- В) финиширование

**6. С помощью чего определяется скорость во время лыжной ходьбы?**

- А) Линейки
- Б) Секундомера
- В) Метра

**7. Какие из физических качеств тренировало у своих детей человечество Древней Руси?**

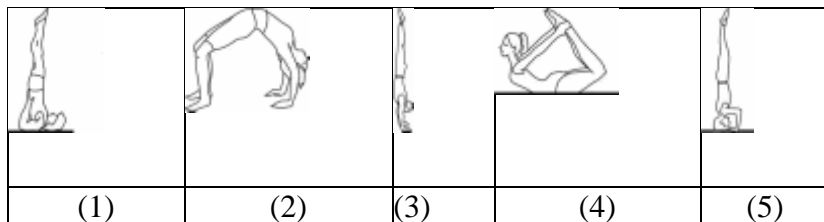
- А) силу, умение слушать, упорство
- Б) терпеливость, силу воли, координацию
- В) ловкость, силу, выносливость

**8. Каким из способов можно совершенствовать быстроту?**

- А) прыгать на батуте
- Б) заниматься акробатикой

В) бегать короткие дистанции

1. На какой картинке изображён гимнастический элемент «мост»?



Вариант 2.

1. Кто зажигал Олимпийский огонь

- А) Жрицы храма Зевса
- Б) Спортсмены
- В) Судьи

2. Каковы причины нарушения осанки?

- А) слабость мышц, ношение портфеля в одной руке, продолжительное пребывание тела в неправильном положении
- Б) плоскостопие, плохое освещение, тесная одежда
- В) неудобная мебель, тесная обувь, отсутствие полноценного сна

3. Какое из упражнений относится к гимнастическим

- А) стойка на плечах
- Б) удар ногами по мячу
- В) кувыркание

1. Как называется передача мяча в пионерболе

- А) Бросок
- Б) Подача
- В) Пасс

5. Начало бега в момент, когда спортсмен набирает наибольшую скорость, называется...

- А) разбег
- Б) остановка
- В) финиширование

**6. С помощью чего определяется скорость во время бега на длинные дистанции?**

- А) Линейки
- Б) Метра
- В) Секундомера

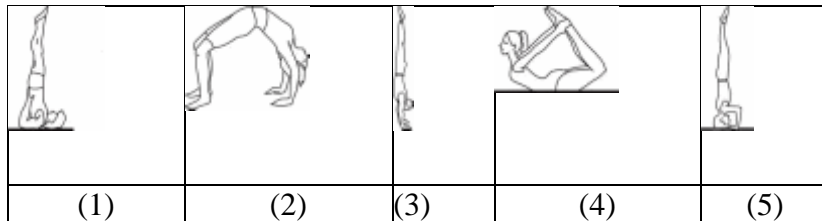
**7. Какие из физических качества ты знаешь?**

- А) ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота
- Б) терпеливость, силу воли, координацию
- В) силу, умение слушать, упорство

**8. Каким из способов можно совершенствовать выносливость?**

- А) прыгать на батуте
- Б) заниматься акробатикой
- В) бегать длинные дистанции

**9. На какой картинке изображён гимнастический элемент «Березка»?**



**Вариант 3.**

1. Как назывались победители Олимпийских игр.

- А) Атлеты
- Б) Победители
- В) Олимпионики

**1. С чего начинают закаливание**

- А) Контрастный душ
- Б) Воздушные ванны
- В) Моржевание.

**3. Какое из упражнений относится к легкоатлетическим**

- А) «Мост»
- Б) Бег
- В) кувыркание

**1. Как называется передача шайбы в хоккее**

- А) Бросок
- Б) Пасс
- В) Подача

**5. Начало бега в момент, когда спортсмен набирает наибольшую скорость для прыжка в длину, называется ...**

- А) разбег
- Б) остановка
- В) финиширование

**6. С помощью чего определяется скорость во время бега на короткие дистанции?**

- А) Линейки
- Б) Метра
- В) Секундомера

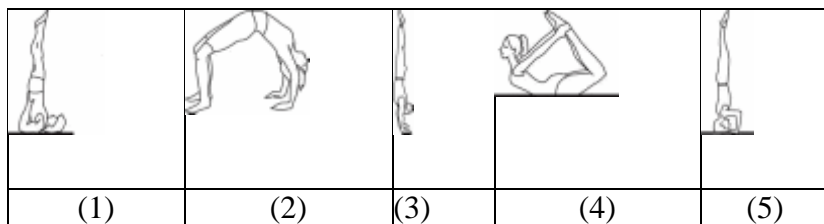
**7. Какие из физических качеств нужны человеку?**

- А) ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота
- Б) координацию, силу, умение слушать, упорство
- В) терпеливость, силу воли,

**8. Каким из способов можно совершенствовать координацию?**

- А) прыгать на батуте
- Б) заниматься акробатикой
- В) бегать длинные дистанции

**1. На какой картинке изображён гимнастический элемент «Стойка на руках»?**



**Вариант 4.**

**1. Кому запрещалось принимать участие в Олимпийских играх древности**

- А) Женщинам
- Б) Патрициям
- В) Воинам

**1. С чего начинают закаливание**

- А) Моржевание
- Б) Воздушные ванны
- В) Обтирание

**3. Какое из упражнений относится к легкоатлетическим**

- А) «Мост»
- Б) Кувырвание
- В) Прыжки в длину

**4. Как называется передача шайбы в футболе**

- А) Бросок
- Б) Пасс

В) Подача

**5. Начало бега в момент, когда спортсмен набирает наибольшую скорость для прыжка в высоту, называется ...**

А) остановка

Б) финиширование

В) разбег

**6. С помощью чего определяется скорость во время бега на марафонские дистанции?**

А) Линейки

Б) Метра

В) Секундомера

**7. Какие физические качества нужны человеку?**

А) терпеливость, силу воли, координацию

Б) силу, умение слушать, упорство

В) ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота

**8. Каким из способов можно совершенствовать силу?**

А) прыгать на батуте

Б) поднимать тяжести

В) бегать длинные дистанции

**1. На какой картинке изображён гимнастический элемент «Стойка на голове»?**

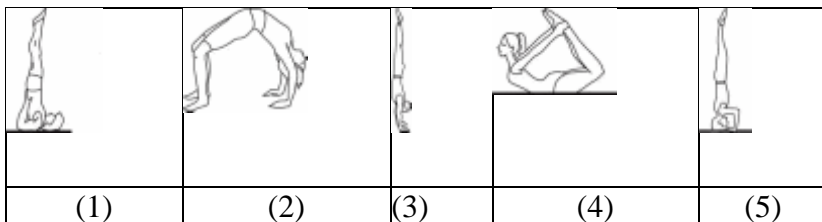


Таблица ответов 4 класс

**В – 1.**

<b>1</b>	<b>Б</b>
<b>2</b>	<b>В</b>
<b>3</b>	<b>А</b>

<b>4</b>	<b>Б</b>
<b>5</b>	<b>В</b>
<b>6</b>	<b>Б</b>
<b>7</b>	<b>В</b>
<b>8</b>	<b>2</b>
<b>9</b>	

**В – 2.**

<b>1</b>	<b>А</b>
<b>2</b>	<b>А</b>
<b>3</b>	<b>А</b>
<b>4</b>	<b>В</b>
<b>5</b>	<b>А</b>
<b>6</b>	<b>В</b>
<b>7</b>	<b>А</b>
<b>8</b>	<b>В</b>
<b>9</b>	<b>1</b>

**В – 3.**

<b>1</b>	<b>А</b>
<b>2</b>	<b>Б</b>
<b>3</b>	<b>Б</b>
<b>4</b>	<b>Б</b>
<b>5</b>	<b>А</b>
<b>6</b>	<b>В</b>
<b>7</b>	<b>А</b>
<b>8</b>	<b>А</b>
<b>9</b>	<b>3</b>

**B – 4.**

<b>1</b>	<b>A</b>
<b>2</b>	<b>Б</b>
<b>3</b>	<b>Б</b>
<b>4</b>	<b>Б</b>
<b>5</b>	<b>Б</b>
<b>6</b>	<b>Б</b>
<b>7</b>	<b>Б</b>
<b>8</b>	<b>Б</b>
<b>9</b>	<b>5</b>