

Приложение к приказу №76/3 от 31.08.23г.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
Управление образования администрации Большемуртинского района
МКОУ "Тигинская ООШ "**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
методического совета
Евсеева Е.Ю.
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ "Тигинская ООШ"
Зверева А.М.
Приказ № 76\3 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1217697)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Тигино, 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 – 338 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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 физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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	Контрольн ые работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И.

					Лях Москва, « Просвещение» 2019г
1.2	Осанка человека	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «

					Просвещение» 2019г
2.4	Подвижные и спортивные игры	17	0	17	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	8	8	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		8		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г

Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	12	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2.2	Лыжная подготовка	10	10	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2.3	Легкая атлетика	12	12	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2.4	Подвижные игры	14	14	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		48		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	8	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		8		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	68	
--	----	----	--

3 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 1- 4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1- 4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1- 4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 1- 4 класс», Автор В.И.

					Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1- 4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1- 4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	РЭШ Учебник « Физическая культура 1- 4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2.2	Легкая атлетика	16	0	16	РЭШ Учебник « Физическая культура 1- 4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г

2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	28	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
1.2	Закаливание организма	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.3	Лыжная подготовка	14	0	14	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г

2.4	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	28	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Что такое физическая культура. Урок физической культуры в школе. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2	Режим дня школьника. П/И "Кто быстрее".	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. П/И "С кочки на кочку"	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор

						В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4	Осанка человека. Упражнения для осанки. П/И " Вышебалы" .	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
5	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника П/И "Вышебалы".	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
7	Модуль "Гимнастика с	1	0	1		РЭШ Учебник «

	основами акробатики" Исходные положения в физических упражнениях.					Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики"Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в в две колонны.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики"Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо, налево, кругом на месте.Вис стоя, вис лежа, вис на согнутых	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г

	руках.					
1 0	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</p> <p>Понятие гимнастики и спортивной гимнастики</p> <p>Учимся гимнастическим упражнениям</p> <p>Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой.</p> <p>Гимнастические прыжки. Лазание по канату. Вис стоя, вис лежа, вис на согнутых руках. "Мост" из положения лежа на спине.</p>	1	0	1		<p>РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г</p>
1 1	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</p> <p>Гимнастические упражнения. Вис на согнутых руках (на результат).</p> <p>Преодоление полосы препятствий. П/И "Иголочка"</p>	1	0	1		<p>РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г</p>
1	Модуль "Гимнастика с	1	0	1		РЭШ Учебник «

2	<p>основами акробатики" Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание в висе. Кувырок в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>					<p>Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г</p>
1 3	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Гимнастические упражнения в прыжках Подъем туловища лежа на спине и животе Гимнастические упражнения. Подтягивание в висе. Кувырок вперед, кувырок назад.</p>	1	0	1		<p>РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г</p>
1 4	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и</p>	1	0	1		<p>РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «</p>

	спине.сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад.					Просвещение» 2019г
1 5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине.сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад. Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
1 6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине.сгибание и	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение»

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад.					2019г
1 7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
1 8	Модуль "Лыжная подготовка" Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
1	Модуль "Лыжная	1	0	1		РЭШ Учебник «

9	подготовка". Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах					Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2 0	Модуль "Лыжная подготовка". Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2 1	Модуль "Лыжная подготовка". Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2 2	Модуль "Лыжная подготовка". Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «

						Просвещение» 2019г
2 3	Модуль "Лыжная подготовка". Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2 4	Модуль "Лыжная подготовка". Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2 5	Модуль "Лыжная подготовка". Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2 6	Модуль "Лыжная подготовка". Техника передвижения	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4

	скользящим шагом в полной координации					класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2 7	Модуль "Лыжная подготовка". Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2 8	Модуль "Лёгкая атлетика". ТБ на уроках легкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега. Низкий старт. Бег 30 м. мониторинг. П/И "Кто быстрее".	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2 9	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в передвижении с равномерной скоростью при ходьбе и беге. Равномерный бег 6 мин. Бег 60 м. мониторинг.	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г

3 0	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в передвижении с изменением скорости. Челночный бег 3*10м. П/И "Пятнашки".	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
3 1	Модуль "Лёгкая атлетика". Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. П/И "С кочки на кочку".	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
3 2	Модуль "Лёгкая атлетика". Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Бросок набивного мяча	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
3 3	Модуль "Лёгкая атлетика". Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях

	равномерной ходьбой. П/И "Скакалочка"					Москва, « Просвещение» 2019г
3 4	Модуль "Лёгкая атлетика". Приземление после спрыгивания с горки матов Броски теннисного мяча в цель. П/И "Кто точнее".	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
3 5	Модуль "Лёгкая атлетика". Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. П/И "С кочки на кочку".	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
3 6	Модуль "Лёгкая атлетика". Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Наклон вперед из положения стоя на скамье.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
3 7	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила и	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая

	техника выполнения прыжка в длину с места. Бег 10 м. П/И "К своим флажкам".					культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
3 8	Модуль "Лёгкая атлетика". Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
3 9	Модуль "Лёгкая атлетика". Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке Разучивание фазы приземления из прыжка. П/И с мячом.	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4 0	Считалки для подвижных игр Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. П/И "Гонка мячей по кругу". Прыжки через	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение»

	скакалку.					2019г
4 1	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. П/И "Удочка".	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4 2	Обучение способам организации игровых площадок. П/И "Третий лишний".	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4 3	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Комбинированные эстафеты.	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4 4	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. П/И " У медведя во	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор

	бору."					В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4 5	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4 6	Разучивание подвижной игры "Чай - чай, выручай".	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4 7	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4	Разучивание	1	0	1		РЭШ Учебник «

8	подвижной игры «Вышибалы».					Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4 9	Разучивание подвижной игры «Рыбак и рыбки».	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
5 0	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
5 1	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «

						Просвещение» 2019г
5 2	Разучивание подвижных игр «Канатоходец", "Змейка».	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
5 3	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
5 4	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
5 5	Разучивание подвижной игры «Эстафеты с мячом»	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4

						класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
5 6	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
5 7	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы Основные правила поведения, ТБ на уроках, особенности проведения тестов ВФСК ГТО	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
5 8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Пробное тестирование. Подвижные игры	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г

5 9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Пробное тестирование. Подвижные игры	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
6 0	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Пробное тестирование. Подвижные игры	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
6 1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Пробное тестирование. Подвижные игры	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
6 2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях

	лежа на спине. Пробное тестирование. Подвижные игры					Москва, «Просвещение» 2019г
6 3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Пробное тестирование. Подвижные игры	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
6 4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Пробное тестирование. Подвижные игры	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
6 5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Пробное тестирование. Подвижные игры	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
6	Освоение правил и	1	0	1		РЭШ Учебник «

6	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.Пробное тестирование. Подвижные игры					Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2	Физические качества	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
3	Физическое развитие	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях

						Москва, « Просвещение» 2019г
4	Сила как физическое качество	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
5	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
6	Быстрота как физическое качество	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
7	Выносливость как физическое качество	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая

						культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
8	Гибкость как физическое качество	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
9	Развитие координации движений	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
10	Развитие координации движений	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение»

						2019г
1 1	Закаливание организма	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
1 2	Утренняя зарядка	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
1 3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Упражнения на гимнастической лестнице и гимнастической скамейке.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
1 4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4

	команды					класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
1 5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
1 6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжковые упражнения. Прыжки на двух ногах через скакалку. Лазанье по канату произвольным способом.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
1 7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжковые упражнени. ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий с использованием гимнастических	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г

	снарядов.					
1 8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
1 9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание лежа на наклонной скамье	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2 0	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ходьба на гимнастической скамейке. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2 1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор

	скакалкой. ОРУ со скакалкой. «Мост» лежа на спине (со страховкой).					В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2 2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2 3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. ОРУ с малыми мячами.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2 4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г

2 5	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2 6	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2 7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал». Подъем лесенкой	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
2 8	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях

	«Шире шаг». Подъем елочкой.					Москва, «Просвещение» 2019г
29	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Торможение лыжными палками.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
30	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение падением на бок Торможение "плугом".	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
31	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
32	Модуль "Лыжная подготовка". Ступающий	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая

	шаг с широкими махами руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на лыжах. Спуски и подъёмы на лыжах.					культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
3 3	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах. Попеременный двухшажный ход с палками.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
3 4	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск с горы в основной стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
3 5	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Строевые упражнения. Высокий старт.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «

	Равномерный бег на длинные дистанции. Кросс 1 км.					Просвещение» 2019г
3 6	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень Сгибание разгибание рук лежа на полу.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
3 7	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень. Метание мяча на дальность.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
3 8	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения. Метание набивного мяча.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
3 9	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая

	координированные прыжковые упражнения. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см.					культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4 0	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4 1	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с места.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4 2	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места,	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение»

	отталкиваясь двумя ногами.					2019г
4 3	Модуль "Лёгкая атлетика". Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Поднимание туловища лежа на спине.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4 4	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с поворотами и изменением направлений. Бег 30 м. и 60 м.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4 5	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с поворотами и изменением направлений. Челночный бег 3*10.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4 6	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4

	беговые упражнения. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье.					класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4 7	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4 8	Модуль "Подвижные игры". Игры с приемами баскетбола	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4 9	Модуль "Подвижные игры". Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г

5 0	Модуль "Подвижные игры". Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
5 1	Модуль "Подвижные игры". Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
5 2	Модуль "Подвижные игры". Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
5 3	Модуль "Подвижные игры". Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях

						Москва, « Просвещение» 2019г
5 4	Модуль "Подвижные игры". Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
5 5	Модуль "Подвижные игры". Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
5 6	Модуль "Подвижные игры". Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
5 7	Модуль "Подвижные игры". Гонка мячей и	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая

	слалом с мячом					культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
5 8	Модуль "Подвижные игры". Футбольный бильярд	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
5 9	Модуль "Подвижные игры". Бросок ногой	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
6 0	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение»

						2019г
6 1	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила ТБ на уроках.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
6 2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
6 3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
6 4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор

	<p>виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты</p>					<p>В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г</p>
6 5	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Подвижные игры</p>	1	0	1		<p>РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г</p>
6 6	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1	0	1		<p>РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г</p>
6 7	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание</p>	1	0	1		<p>РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор</p>

	теннисного мяча в цель. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры					В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
6 8	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
2	История появления современного спорта	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
3	Виды физических упражнений	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях,

						г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
7	Закаливание организма под душем	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая

						культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение»

						2019 г.
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор

	скамейке					В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
16	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
18	Модуль "Гимнастика с	1	0	1		РЭШ Учебник

	основами акробатики". Прыжки через скакалку					« Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Висы и упоры.	1	0	0		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Висы и упоры.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва,

						«Просвещение» 2019 г.
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Круговая эстафета с использованием гимнастических снарядов.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Круговая эстафета с использованием гимнастических снарядов.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
25	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег на 30м. с низкого старта.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4

						класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
26	Модуль "Лёгкая атлетика". Низкий старт. Бег 60 м.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
27	Модуль "Лёгкая атлетика". Низкий старт. Бег 30 м. и 60 м. мониторинг.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
28	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег 1000 метров.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
29	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях,

						г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
30	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
31	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
32	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
33	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая

	бег 3x10м					культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
34	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег. Тестирование челночного бега 3x10м.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
35	Модуль "Лёгкая атлетика". Тестирование метания малого мяча на дальность и точность.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
36	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение»

						2019 г.
37	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места.	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
38	Модуль "Лёгкая атлетика" Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
39	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега на результат. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
40	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с разбега"перешагивание	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	м". Прыжок в высоту на результат.					
41	Модуль "Лыжная подготовка".ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
42	Модуль "Лыжная подготовка". Скользящий и ступающий шаг на лыжах с лыжными палками. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
43	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		Поле для свободного ввода1
44	Модуль "Лыжная подготовка". Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах Повороты на	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	лыжах способом переступания на месте					
45	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания в движении. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком	1	0	1		Поле для свободного ввода1
46	Модуль "Лыжная подготовка". Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1
47	Модуль "Лыжная подготовка". Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
48	Модуль "Лыжная подготовка".	1	0	1		Поле для свободного

	Одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне. Повороты на лыжах способом переступания					ввода1
49	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		Поле для свободного ввода1
50	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		Поле для свободного ввода1
51	Модуль "Лыжная подготовка". Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		Поле для свободного ввода1
52	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение и спуск на лыжах "змейкой". Прохождение на лыжах дистанции 2км.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
53	Спортивная игра	1	0	1		Поле для

	баскетбол					свободного ввода1
54	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
57	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		Поле для свободного ввода1
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		Поле для свободного ввода1
59	Спортивная игра волейбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
60	Спортивная игра волейбол.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
61	Спортивная игра волейбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
62	Спортивная игра волейбол. Прием и	1	0	1		Поле для свободного

	передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.					ввода1
63	Спортивная игра волейбол.Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении..	1	0	1		Поле для свободного ввода1
64	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1
65	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1
66	Прямая нижняя и верхняя подача мяча.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
67	Прямая нижняя и верхняя подача мяча.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
68	Спортивная игра футбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
69	Спортивная игра футбол.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
70	Спортивная игра футбол	1	0	1		Поле для свободного

						ввода1
71	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		Поле для свободного ввода1
72	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и	1	0	1		Поле для

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
85	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	0	1		Поле для свободного ввода1
86	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	0	1		Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и	1	0	1		Поле для

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях,

						г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
10 0	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
10 1	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
10 2	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях, г.Москва, «Просвещение» 2019 г.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	101		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	1		Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	1		Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	1		Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1		Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1		Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	1		Поле для свободного ввода1
7	Упражнения для	1	1		Поле для

	профилактики нарушения осанки и снижения массы тела				свободного ввода1
8	Закаливание организма	1	1		Поле для свободного ввода1
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	1		Поле для свободного ввода1
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	1		Поле для свободного ввода1
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	1		Поле для свободного ввода1
12	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	1		Поле для свободного ввода1
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1		Поле для свободного ввода1

14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1		Поле для свободного ввода1
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1		Поле для свободного ввода1
16	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1		Поле для свободного ввода1
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Обучение опорному прыжку	1	1		Поле для свободного ввода1
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Обучение опорному прыжку	1	1		Поле для свободного ввода1
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1	1		Поле для свободного ввода1

20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1	1		Поле для свободного ввода1
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	1		Поле для свободного ввода1
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Эстафета с использованием гимнастических снарядов	1	1		Поле для свободного ввода1
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Эстафета с использованием гимнастических снарядов.	1	1		Поле для свободного ввода1
24	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	1		Поле для свободного ввода1
25	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения	1	1		Поле для свободного ввода1

	в прыжках в высоту с разбега				
26	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1		Поле для свободного ввода1
27	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1		Поле для свободного ввода1
28	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1		Поле для свободного ввода1
29	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	1		Поле для свободного ввода1
30	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Кросс 1 км.	1	1		Поле для свободного ввода1
31	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	1		Поле для свободного ввода1
32	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на	1	1		Поле для свободного ввода1

	дальность				
33	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3*10 м.мониторинг	1	1		Поле для свободного ввода1
34	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание набивного мяча, мониторинг.	1	1		Поле для свободного ввода1
35	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег 30 м. и 60 м. мониторинг	1	1		Поле для свободного ввода1
36	Модуль "Лёгкая атлетика". Техника прыжков в длину с разбега	1	1		Поле для свободного ввода1
37	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжки в длину с разбега.	1	1		Поле для свободного ввода1
38	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места. Мониторинг.	1	1		Поле для свободного ввода1
39	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1		Поле для свободного ввода1
40	Модуль "Лыжная	1	1		Поле для

	подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения				свободного ввода1
41	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1		Поле для свободного ввода1
42	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1		Поле для свободного ввода1
43	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1		Поле для свободного ввода1
44	Модуль "Лыжная подготовка". Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1		Поле для свободного ввода1
45	Модуль "Лыжная	1	1		Поле для

	подготовка". Имитационные упражнения в передвижении на лыжах				свободного ввода1
46	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1		Поле для свободного ввода1
47	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1		Поле для свободного ввода1
48	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1		Поле для свободного ввода1
49	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1		Поле для свободного ввода1

50	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1		Поле для свободного ввода1
51	Модуль "Лыжная подготовка". Подъемы и спуски с горы.	1	1		Поле для свободного ввода1
52	Модуль "Лыжная подготовка". Прохождение дистанции 2 км.	1	1		Поле для свободного ввода1
53	Модуль "Подвижные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	1		Поле для свободного ввода1
54	Модуль "Подвижные игры". Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1		Поле для свободного ввода1
55	Модуль "Подвижные игры". Подводящие упражнения	1	1		Поле для свободного ввода1
56	Модуль "Подвижные игры". Разучивание подвижной игры	1	1		Поле для свободного ввода1

	«Подвижная цель»				
57	Модуль "Подвижные игры". Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1		Поле для свободного ввода1
58	Модуль "Подвижные игры". Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1		Поле для свободного ввода1
59	Модуль "Подвижные игры". Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1		Поле для свободного ввода1
60	Модуль "Подвижные игры". Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1		Поле для свободного ввода1
61	Модуль "Подвижные игры". Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1		Поле для свободного ввода1
62	Модуль "Подвижные игры". Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1		Поле для свободного ввода1
63	Модуль "Подвижные игры". Разучивание	1	1		Поле для свободного ввода1

	подвижной игры «Гонка лодок»				
64	Модуль "Подвижные игры". Упражнения из игры волейбол	1	1		Поле для свободного ввода1
65	Модуль "Подвижные игры". Упражнения из игры волейбол	1	1		Поле для свободного ввода1
66	Модуль "Подвижные игры". Упражнения из игры в волейбол.	1	1		Поле для свободного ввода1
67	Модуль "Подвижные игры". Упражнения из игры волейбол	1	1		Поле для свободного ввода1
68	Модуль "Подвижные игры". Упражнения из игры в волейбол.	1	1		Поле для свободного ввода1
69	Модуль "Подвижные игры". Упражнения из игры баскетбол	1	1		Поле для свободного ввода1
70	Модуль "Подвижные игры". Упражнения из игры в баскетбол.	1	1		Поле для свободного ввода1
71	Модуль "Подвижные игры". Упражнения из игры баскетбол	1	1		Поле для свободного ввода1
72	Модуль "Подвижные игры". Упражнения из	1	1		Поле для свободного ввода1

	игры футбол				
73	Модуль "Подвижные игры". Упражнения из игры в футбол.	1	1		Поле для свободного ввода1
74	Модуль "Подвижные игры". Упражнения из игры футбол	1	1		Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	1		Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	1		Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1		Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и	1	1		Поле для

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1		Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1		Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1		Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1		Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	1		Поле для свободного ввода1

	виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
86	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	1		Поле для свободного ввода ¹
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1		Поле для свободного ввода ¹
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1		Поле для свободного ввода ¹
89	Освоение правил и	1	1		Поле для

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1		Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1		Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	1		Поле для свободного ввода1

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1		Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1		Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1		Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения	1	1		Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	1		Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	1		Поле для свободного ввода1
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		Поле для свободного ввода1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	102		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

