

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

**бюджетное общеобразовательное учреждение
Кирилловского муниципального округа
«Алёшинская основная школа»**

**Принято
на заседании
педагогического совета
школы
Протокол №1 от 28.08.2024
г.**

Согласовано

**/Лебедев Ф.П./
30.08.2024 г.**

**Утверждено
приказом и.о.директора БОУ
КМО «Алёшинская ОШ»
Приказ №112/о.д. от 28.08.2024 г.**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4756134)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Шиндалово, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 противходом 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	Воспитательный аспект урока по рабочей программе воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	<input type="checkbox"/> побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; <input type="checkbox"/> организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с

						<p>особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p><input type="checkbox"/> инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.</p>
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	<p><input type="checkbox"/> побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения</p>

						<p>со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;</p> <p><input type="checkbox"/> организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p><input type="checkbox"/> инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся,</p>
--	--	--	--	--	--	---

						планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Гигиена человека	1	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
1.2	Осанка человека	1	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками,

						в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы,

						установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
2.3	Легкая атлетика	16	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
2.4	Подвижные и спортивные	16	0	0	РЭШ, библиотека	–побуждение

	игры				ЦОК	обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
Итого по разделу		56				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	<input type="checkbox"/> побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; <input type="checkbox"/> организацию шефства мотивированных и

						<p>эрудированных обучающихся над успевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; <input type="checkbox"/> инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.</p>
комплекса ГТО		4				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0		
-------------------------------------	----	---	---	--	--

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный аспект урока по рабочей программе воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	<input type="checkbox"/> побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; <input type="checkbox"/> организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми

						образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; <input type="checkbox"/> инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	<input type="checkbox"/> побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и

						<p>педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;</p> <p><input type="checkbox"/> организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p><input type="checkbox"/> инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и</p>
--	--	--	--	--	--	--

						выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с

						особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми

						образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
2.3	Легкая атлетика	15	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
2.4	Подвижные игры	16	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

Итого по разделу		55				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	<input type="checkbox"/> побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; <input type="checkbox"/> организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально

						<p>значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p><input type="checkbox"/> инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.</p>
Итого по разделу	4					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный аспект урока по рабочей программе воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	<input type="checkbox"/> побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; <input type="checkbox"/> организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми

						образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; □ инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами,

						соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной

						направленности.
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	1	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и

						взаимной помощи;
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
2.2	Легкая атлетика	14	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

2.3	Лыжная подготовка	20	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–инициирова ние и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
Итого по разделу		58				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	<input type="checkbox"/> побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения

						<p>со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;</p> <p><input type="checkbox"/> организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p><input type="checkbox"/> инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся,</p>
--	--	--	--	--	--	---

						планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
Итого по разделу	2					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный аспект по рабочей программе воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	<input type="checkbox"/> побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; <input type="checkbox"/> организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми

						образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; □ инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами,

						соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами,

						соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
1.2	Закаливание организма	1	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие

						укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
2.2	Легкая атлетика	14	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
2.3	Лыжная подготовка	20	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
Итого по разделу		58				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	РЭШ, библиотека ЦОК	<input type="checkbox"/> побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; <input type="checkbox"/> организацию шефства

						<p>мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p><input type="checkbox"/> инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.</p>
Итого по разделу		2				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		
-------------------------------------	----	---	---	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				РЭШ, библиотека ЦОК
2	Современные физические упражнения	1				РЭШ, библиотека ЦОК
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				РЭШ, библиотека ЦОК
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				РЭШ, библиотека ЦОК
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				РЭШ, библиотека ЦОК
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				РЭШ, библиотека ЦОК
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1				РЭШ, библиотека ЦОК
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1				РЭШ, библиотека

						ЦОК
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				РЭШ, библиотека ЦОК
10	Акробатические упражнения, основные техники	1				РЭШ, библиотека ЦОК
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				РЭШ, библиотека ЦОК
12	Гимнастические упражнения с мячом	1				РЭШ, библиотека ЦОК
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				РЭШ, библиотека ЦОК
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1				РЭШ, библиотека ЦОК
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				РЭШ, библиотека ЦОК
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1				РЭШ, библиотека ЦОК
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				РЭШ, библиотека

						ЦОК
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				РЭШ, библиотека ЦОК
19	Переноска лыж к месту занятия	1				РЭШ, библиотека ЦОК
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				РЭШ, библиотека ЦОК
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1				РЭШ, библиотека ЦОК
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1				РЭШ, библиотека ЦОК
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				РЭШ, библиотека ЦОК
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				РЭШ, библиотека ЦОК
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1				РЭШ, библиотека ЦОК
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1				РЭШ, библиотека ЦОК
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				РЭШ, библиотека ЦОК

28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1				РЭШ, библиотека ЦОК
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1				РЭШ, библиотека ЦОК
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1				РЭШ, библиотека ЦОК
31	Чем отличается ходьба от бега	1				РЭШ, библиотека ЦОК
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				РЭШ, библиотека ЦОК
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				РЭШ, библиотека ЦОК
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				РЭШ, библиотека ЦОК
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				РЭШ, библиотека ЦОК
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1				РЭШ, библиотека ЦОК
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1				РЭШ, библиотека ЦОК

38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				РЭШ, библиотека ЦОК
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				РЭШ, библиотека ЦОК
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1				РЭШ, библиотека ЦОК
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				РЭШ, библиотека ЦОК
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				РЭШ, библиотека ЦОК
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				РЭШ, библиотека ЦОК
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				РЭШ, библиотека ЦОК
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				РЭШ, библиотека ЦОК
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				РЭШ, библиотека ЦОК
47	Считалки для подвижных игр	1				РЭШ, библиотека

						ЦОК
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				РЭШ, библиотека ЦОК
49	Обучение способам организации игровых площадок	1				РЭШ, библиотека ЦОК
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				РЭШ, библиотека ЦОК
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				РЭШ, библиотека ЦОК

58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				РЭШ, библиотека ЦОК
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				РЭШ, библиотека ЦОК
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				РЭШ, библиотека ЦОК
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				РЭШ, библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				РЭШ, библиотека ЦОК
2	Зарождение Олимпийских игр	1				РЭШ, библиотека ЦОК
3	Современные Олимпийские игры	1				РЭШ, библиотека ЦОК
4	Физическое развитие	1				РЭШ, библиотека ЦОК
5	Физические качества	1				РЭШ, библиотека ЦОК
6	Развитие координации движений	1				РЭШ, библиотека ЦОК
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1				РЭШ, библиотека ЦОК
8	Закаливание организма	1				РЭШ, библиотека ЦОК
9	Утренняя зарядка, составление	1				РЭШ, библиотека

	индивидуальных комплексов					ЦОК
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				РЭШ, библиотека ЦОК
11	Строевые упражнения и команды	1				РЭШ, библиотека ЦОК
12	Прыжковые упражнения	1				РЭШ, библиотека ЦОК
13	Гимнастическая разминка	1				РЭШ, библиотека ЦОК
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1				РЭШ, библиотека ЦОК
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				РЭШ, библиотека ЦОК
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				РЭШ, библиотека ЦОК
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				РЭШ, библиотека ЦОК
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				РЭШ, библиотека

						ЦОК
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				РЭШ, библиотека ЦОК
20	Танцевальные гимнастические движения	1				РЭШ, библиотека ЦОК
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				РЭШ, библиотека ЦОК
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				РЭШ, библиотека ЦОК
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				РЭШ, библиотека ЦОК
24	Спуск с горы в основной стойке	1				РЭШ, библиотека ЦОК
25	Спуск с горы в основной стойке	1				РЭШ, библиотека ЦОК
26	Подъем лесенкой	1				РЭШ, библиотека ЦОК
27	Подъем лесенкой	1				РЭШ, библиотека ЦОК

28	Спуски и подъёмы на лыжах	1				РЭШ, библиотека ЦОК
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1				РЭШ, библиотека ЦОК
30	Торможение лыжными палками	1				РЭШ, библиотека ЦОК
31	Торможение лыжными палками	1				РЭШ, библиотека ЦОК
32	Торможение падением на бок	1				РЭШ, библиотека ЦОК
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				РЭШ, библиотека ЦОК
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				РЭШ, библиотека ЦОК
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1				РЭШ, библиотека ЦОК
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1				РЭШ, библиотека ЦОК
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				РЭШ, библиотека ЦОК
38	Сложно координированные	1				РЭШ, библиотека

	прыжковые упражнения					ЦОК
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				РЭШ, библиотека ЦОК
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				РЭШ, библиотека ЦОК
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				РЭШ, библиотека ЦОК
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				РЭШ, библиотека ЦОК
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				РЭШ, библиотека ЦОК
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1				РЭШ, библиотека ЦОК
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				РЭШ, библиотека ЦОК
46	Сложно координированные беговые упражнения	1				РЭШ, библиотека ЦОК
47	Сложно координированные беговые упражнения	1				РЭШ, библиотека ЦОК

48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				РЭШ, библиотека ЦОК
49	Игры с приемами баскетбола	1				РЭШ, библиотека ЦОК
50	Игры с приемами баскетбола	1				РЭШ, библиотека ЦОК
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				РЭШ, библиотека ЦОК
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				РЭШ, библиотека ЦОК
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				РЭШ, библиотека ЦОК
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				РЭШ, библиотека ЦОК
55	Прием «волна» в баскетболе	1				РЭШ, библиотека ЦОК
56	Прием «волна» в баскетболе	1				РЭШ, библиотека ЦОК
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				РЭШ, библиотека ЦОК
58	Игры с приемами футбола: метко в	1				РЭШ, библиотека

	цель					ЦОК
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1				РЭШ, библиотека ЦОК
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1				РЭШ, библиотека ЦОК
61	Футбольный бильярд	1				РЭШ, библиотека ЦОК
62	Футбольный бильярд	1				РЭШ, библиотека ЦОК
63	Бросок ногой	1				РЭШ, библиотека ЦОК
64	Бросок ногой	1				РЭШ, библиотека ЦОК
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				РЭШ, библиотека ЦОК
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				РЭШ, библиотека ЦОК
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				РЭШ, библиотека ЦОК
68	«Праздник ГТО». Соревнования со	1				РЭШ, библиотека

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

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

						ЦОК
10	Лазанье по канату	1				РЭШ, библиотека ЦОК
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1				РЭШ, библиотека ЦОК
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				РЭШ, библиотека ЦОК
13	Передвижения по гимнастической стенке	1				РЭШ, библиотека ЦОК
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				РЭШ, библиотека ЦОК
15	Прыжки через скакалку	1				РЭШ, библиотека ЦОК
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				РЭШ, библиотека ЦОК
17	Ритмическая гимнастика	1				РЭШ, библиотека ЦОК

18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				РЭШ, библиотека ЦОК
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				РЭШ, библиотека ЦОК
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1				РЭШ, библиотека ЦОК
21	Прыжок в длину с разбега	1				РЭШ, библиотека ЦОК
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				РЭШ, библиотека ЦОК
23	Броски набивного мяча	1				РЭШ, библиотека ЦОК
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				РЭШ, библиотека ЦОК
25	Челночный бег	1				РЭШ, библиотека ЦОК
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				РЭШ, библиотека ЦОК
27	Бег с ускорением на короткую	1				РЭШ, библиотека

	дистанцию					ЦОК
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				РЭШ, библиотека ЦОК
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				РЭШ, библиотека ЦОК
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				РЭШ, библиотека ЦОК
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				РЭШ, библиотека ЦОК
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				РЭШ, библиотека ЦОК
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				РЭШ, библиотека ЦОК
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				РЭШ, библиотека ЦОК
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				РЭШ, библиотека ЦОК
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				РЭШ, библиотека ЦОК
37	Повороты на лыжах способом переступания	1				РЭШ, библиотека

						ЦОК
38	Повороты на лыжах способом переступания	1				РЭШ, библиотека ЦОК
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				РЭШ, библиотека ЦОК
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				РЭШ, библиотека ЦОК
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				РЭШ, библиотека ЦОК
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				РЭШ, библиотека ЦОК
43	Повороты на лыжах способом переступания	1				РЭШ, библиотека ЦОК
44	Повороты на лыжах способом переступания	1				РЭШ, библиотека ЦОК
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				РЭШ, библиотека ЦОК
46	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				РЭШ, библиотека ЦОК
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				РЭШ, библиотека ЦОК

48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				РЭШ, библиотека ЦОК
49	Челночный бег	1				РЭШ, библиотека ЦОК
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				РЭШ, библиотека ЦОК
51	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				РЭШ, библиотека ЦОК
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				РЭШ, библиотека ЦОК
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				РЭШ, библиотека ЦОК
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				РЭШ, библиотека ЦОК
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				РЭШ, библиотека ЦОК
56	Спортивная игра баскетбол	1				РЭШ, библиотека ЦОК
57	Спортивная игра баскетбол	1				РЭШ, библиотека ЦОК

58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				РЭШ, библиотека ЦОК
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				РЭШ, библиотека ЦОК
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				РЭШ, библиотека ЦОК
61	Спортивная игра волейбол	1				РЭШ, библиотека ЦОК
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				РЭШ, библиотека ЦОК
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				РЭШ, библиотека ЦОК
64	Спортивная игра футбол	1				РЭШ, библиотека ЦОК
65	Спортивная игра футбол	1				РЭШ, библиотека ЦОК
66	Подвижные игры с приемами футбола	1				РЭШ, библиотека ЦОК
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				РЭШ, библиотека ЦОК

68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				РЭШ, библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

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

	оказание первой помощи при травмах					
7	Упражнения для профилактики и нарушения осанки и снижения массы тела	1				РЭШ, библиотека ЦОК
8	Закаливание организма	1				РЭШ, библиотека ЦОК
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				РЭШ, библиотека ЦОК
10	Акробатическая комбинация	1				РЭШ, библиотека ЦОК
11	Акробатическая комбинация	1				РЭШ, библиотека ЦОК
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				РЭШ, библиотека ЦОК

13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				РЭШ, библиотека ЦОК
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				РЭШ, библиотека ЦОК
15	Обучение опорному прыжку	1				РЭШ, библиотека ЦОК
16	Обучение опорному прыжку	1				РЭШ, библиотека ЦОК
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1				РЭШ, библиотека ЦОК
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа	1				РЭШ, библиотека ЦОК

	на низкой перекладине 90 см - девочки					
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				РЭШ, библиотека ЦОК
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				РЭШ, библиотека ЦОК
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				РЭШ, библиотека ЦОК
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				РЭШ, библиотека ЦОК
24	Прыжок в высоту с разбега способом	1				РЭШ, библиотека ЦОК

	перешагивания					
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				РЭШ, библиотека ЦОК
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				РЭШ, библиотека ЦОК
27	Беговые упражнения	1				РЭШ, библиотека ЦОК
28	Метание малого мяча на дальность	1				РЭШ, библиотека ЦОК
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				РЭШ, библиотека ЦОК
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				РЭШ, библиотека ЦОК

31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				РЭШ, библиотека ЦОК
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				РЭШ, библиотека ЦОК
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				РЭШ, библиотека ЦОК
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				РЭШ, библиотека ЦОК
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				РЭШ, библиотека ЦОК
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				РЭШ, библиотека ЦОК

37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				РЭШ, библиотека ЦОК
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				РЭШ, библиотека ЦОК
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				РЭШ, библиотека ЦОК
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				РЭШ, библиотека ЦОК
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				РЭШ, библиотека ЦОК
42	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				РЭШ, библиотека ЦОК

	комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км					
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				РЭШ, библиотека ЦОК
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				РЭШ, библиотека ЦОК
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				РЭШ, библиотека ЦОК
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				РЭШ, библиотека ЦОК
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				РЭШ, библиотека ЦОК
48	Передвижение одношажным одновременным ходом по	1				РЭШ, библиотека ЦОК

	фазам движения и в полной координации					
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				РЭШ, библиотека ЦОК
50	Беговые упражнения	1				РЭШ, библиотека ЦОК
51	Метание малого мяча на дальность	1				РЭШ, библиотека ЦОК
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				РЭШ, библиотека ЦОК
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				РЭШ, библиотека ЦОК
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				РЭШ, библиотека ЦОК

	ГТО. Бег на 30 м					
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				РЭШ, библиотека ЦОК
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				РЭШ, библиотека ЦОК
61	Упражнения из игры волейбол	1				РЭШ, библиотека ЦОК
62	Упражнения из игры волейбол	1				РЭШ, библиотека ЦОК
63	Упражнения	1				РЭШ,

	из игры баскетбол					библиотека ЦОК
64	Упражнения из игры баскетбол	1				РЭШ, библиотека ЦОК
65	Упражнения из игры футбол	1				РЭШ, библиотека ЦОК
66	Упражнения из игры футбол	1				РЭШ, библиотека ЦОК
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				РЭШ, библиотека ЦОК
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				РЭШ, библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- «Российская электронная школа» – открытая образовательная среда <https://resh.edu.ru/>
- Портал учителей (Инфоурок) <http://infourok.ru/>
- официальный сайт ВФСК «ГТО» <https://o-gto.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- **таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;**
- **плакаты методические;**
- **портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.**

Технические средства:

- **аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;**
- **мегафон;**
- **экран (на штативе или навесной);**
- **цифровая видеокамера.**

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- **стенка гимнастическая;**
- **бревно гимнастическое напольное;**
- **скамейки гимнастические;**
- **перекладина гимнастическая;**
- **палки гимнастические;**
- **скакалки гимнастические;**
- **обручи гимнастические;**
- **кольца гимнастические;**
- **маты гимнастические;**
- **перекладина навесная;**
- **канат для лазанья;**
- **комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);**
- **мячи набивные (1 кг);**

- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- лыжи
- лыжные палки
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота