

Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Губернаторский лицей»

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГАНОУ СО «Губернаторский  
лицей»

И.А. Климовских

Приказ № 111/2-од от 26.08.2024

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебный предмет «Физическая культура»**  
для учащихся 1 – 4 классов

Составитель:  
Мозгов Евгений Сергеевич  
первая квалификационная категория

**Екатеринбург 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 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 – 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 физкультурминуток и утренней зарядки.

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

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

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

### Лыжная подготовка

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

### Лёгкая атлетика

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

### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

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

##### **Гимнастика с основами акробатики**

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

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

##### **Лыжная подготовка**

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

##### **Биатлон ГТО**



Техника безопасности при занятиях с пневматическим оружием.

Основы техники стрельбы в биатлоне.

Имитационные упражнения из пневматической винтовки в положении "лежа".

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 физкультурминутки 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.

#### Биатлон ГТО

Техника безопасности при занятиях с пневматическим оружием.

Основы техники стрельбы в биатлоне.

Имитационные упражнения из пневматической винтовки в положении "лежа".

#### 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.

#### Биатлон ГТО

Техника безопасности при занятиях с пневматическим оружием.

Основы техники стрельбы в биатлоне.

Имитационные упражнения из пневматической винтовки в положении "лежа" и «стоя».

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**



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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- 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;
- обладать базовыми знаниями стрельбы из биатлонной винтовки
- 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;
- 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;
- обладать базовыми знаниями стрельбы из биатлонной винтовки
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- обладать базовыми знаниями стрельбы из биатлонной винтовки
- 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, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА УСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

Цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

*На уровне начального общего образования* приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут, бережного отношения к природе, культуре родного края, предметам материального мира; норм коммуникативного взаимодействия со сверстниками, учителями, родителями; для активного проявления своего познавательного, творческого личностного потенциала через систему ключевых классных и общешкольных событий с активным участием семей и родителей обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета (демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих

текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе);

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, стимулирующих познавательную мотивацию, возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командную работу (интеллектуальные игры, дискуссии, групповая работа или работа в парах);

- поддержка мотивации к получению знаний, налаживание позитивных межличностных отношений в классе, установление доброжелательной атмосферы во время урока (игровые технологии);

- формирование социально-значимого опыта сотрудничества и взаимопомощи (шефство)

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, дающей возможность приобрести навыки: самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (индивидуальные и групповые исследовательские проекты).

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений.	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
1.2	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					

1.1	Распорядок дня школьника	0.5			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
1.2	Гигиена человека	0.5			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
1.3	Дыхательная гимнастика	0.5			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
1.4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
1.5	Осанка человека	0.5			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
1.6	Закаливание	0.5			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	16			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

3.2	Сдача контрольных нормативов комплекса ГТО	3			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
комплекса ГТО		4			
<b>Раздел 4. Название</b>					
<b>Итого</b>		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений.	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
1.2	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
1.3	. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>



2.2	Самоконтроль. Строевые команды и построения	2			
2.3	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1			
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	15			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	8			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.4	Биатлон ГТО	6			
2.5	Подвижные игры	16			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
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
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.4	Биатлон ГТО	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
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
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.4	Биатлон ГТО	13			
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура 1-4 классы Матвеев А.П. 2-е изд. Москва: Просвещение, 2022.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методические рекомендации для учителей по использованию учебников, включённых в федеральный перечень, при реализации учебного предмета «Физическая культура» [Электронный ресурс] // URL:<https://uchitel.club/fgos/fgos-fizicheskaya-kultura>.

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

Федеральная государственная информационная система Министерства просвещения России «Моя школа» ФГИС "Моя школа" [Электронный ресурс] // URL:<https://myschool.edu.ru/>

## Приложение

### Поурочное планирование

#### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Современные физические упражнения	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>



10	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
12	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
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	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
19	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
20	Переноска лыж к месту занятия	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

21	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
23	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
27	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
30	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
32	Чем отличается ходьба от бега	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
34	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
42	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
43	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
47	Считалки для подвижных игр	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
49	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	12	47	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
3	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
4	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
5	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
6	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой,	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
7	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

8	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
9	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10	Беговые упражнения: челночный бег.	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
12	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
13	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
15	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
16	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

18	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
19	Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
21	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
22	Гимнастическая разминка	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
24	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
25	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>



	мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки				
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
30	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
35	Правила безопасного обращения с огнестрельным оружием	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
36	Основы техники стрельбы в биатлоне	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
37	Технические характеристики винтовок	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
38	Изготовка для стрельбы из положения лежа	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

39	Основы меткого выстрела в биатлоне	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
40	Управление дыханием при стрельбе в биатлоне	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
42	Подъем лесенкой	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
43	Спуск с горы в основной стойке	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
44	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
45	Торможение лыжными палками	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
46	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
48	Игры с приемами баскетбола	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
50	Игры с приемами баскетбола	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
51	Обучение технике ведения мяча в баскетболе	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
54	Прием «волна» в баскетболе	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
55	Прием «волна» в баскетболе	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
56	Техника безопасности на занятиях по футболу	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
61	Футбольный бильярд	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
62	Обучение технике удара по мячу в футболе	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
63	Обучение технике ведения мяча в футболе	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
64	Обучение технике ведения мяча и разворотам внешней и внутренней стороной стопы	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1		ФГИС "Моя Школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	56	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	История появления современного спорта	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
3	Виды физических упражнений	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
5	Дозировка физических нагрузок	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
6	Строевые команды и упражнения	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
7	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
8	Закаливание организма под душем	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
9	Челночный бег	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
13	Броски набивного мяча	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
18	Прыжок в длину с разбега	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
19	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
21	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	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> ввода1

22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
23	Прыжки через скакалку	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
24	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
26	Ритмическая гимнастика	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
28	Лазанье по канату	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
29	Техника обучения акробатической комбинации	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
30	Совершенствование техники акробатической комбинации	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
31	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
37	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
38	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
43	Правила безопасного обращения с огнестрельным оружием	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
44	Основы техники стрельбы в биатлоне	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
45	Основы техники стрельбы в биатлоне	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
46	Изготовка для стрельбы из положения лежа	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>



47	Изготовка для стрельбы из положения лежа	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
48	Ориентация и проверка наводки при стрельбе из положения лежа	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
49	Изготовка для стрельбы из положения стоя	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
50	Изготовка для стрельбы из положения стоя	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
51	Обработка спускового крючка	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
52	Основы меткого выстрела в биатлоне	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
53	Основы меткого выстрела в биатлоне	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
54	Управление дыханием при стрельбе	1		1	Поле для свободного ввода1
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
56	Спортивная игра баскетбол	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
57	Спортивная игра баскетбол	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

61	Спортивная игра волейбол	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
64	Спортивная игра футбол	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
65	Спортивная игра футбол	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
66	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	53	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
8	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	Поле для свободного ввода 1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

	перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки				
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
14	Беговые упражнения	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
18	Метание малого мяча на дальность	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
20	Закаливание организма	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

21	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
22	Акробатическая комбинация	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
23	Акробатическая комбинация	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
27	Обучение опорному прыжку	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
28	Обучение опорному прыжку	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
30	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

42	Правила безопасного обращения с огнестрельным оружием	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
43	Основы техники стрельбы в биатлоне	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
44	Основы техники стрельбы в биатлоне	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
45	Технические характеристики винтовок	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
46	Изготовка для стрельбы из положения лежа	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
47	Изготовка для стрельбы из положения лежа	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
48	Ориентация и проверка наводки при стрельбе из положения "лежа"	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
49	Изготовка для стрельбы из положения стоя	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
50	Изготовка для стрельбы из положения стоя	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
51	Обработка спускового крючка	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
52	Управление спуском	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
53	Основы меткого выстрела в биатлоне	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
54	Управление дыханием при стрельбе в биатлоне	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
61	Упражнения из игры волейбол	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
62	Упражнения из игры волейбол	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
63	Упражнения из игры баскетбол	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
64	Упражнения из игры баскетбол	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
65	Упражнения из игры футбол	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
66	Упражнения из игры футбол	1		1	ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>



68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		ФГИС "Моя школа" <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	53	