

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Департамент образования Администрации городского округа Самара
МБОУ «Школа № 64» г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

ПРОВЕРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Заместитель директора

Директор

Ю.Ю.Антипова
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

И.А.Бурова
«28» августа 2025 г.

Ю.С.Дозорец
приказ № 412-од
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8907469)

учебного предмета «Физическая культура»

1-4 классы

г.о. Самара 2025

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю) и третий час-внеурочная деятельность.

Из – за отсутствия условий проведения лыжной подготовки модуль «Зимние виды спорта» исключён из программы в 1-4 классах. Время, отведённое на изучение данного модуля, добавлено на модуль «Спортивные и подвижные игры».

Из-за отсутствия школьного плавательного бассейна из программы 2,3 классов исключён модуль «Плавательная подготовка». Время, отведенное на изучение данного модуля, добавлено на модуль «Спортивные и подвижные игры».

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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая 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.

Легкая атлетика.

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

амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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, прием 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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	24	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.2	Легкая атлетика	18	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	25	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.2	Легкая атлетика	20	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

2.3	Подвижные игры	19	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	36	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
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	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.2	Легкая атлетика	16	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	24	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Сроки изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура?	1	0	0	1 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2	Современные физические упражнения	1	0	0	1 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	1 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	2 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	2 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	2 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
7	Чем отличается ходьба от бега?	1	0	0	3 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	3 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	3 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	4 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	4 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	4 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	5 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	5 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	5 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	6 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
17	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	6 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
18	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	6 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
19	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	7 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
20	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	7 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
21	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	7 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
22	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	8 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
23	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	8 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
24	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	8 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
25	Считалки для подвижных игр	1	0	0	9 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

26	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	9 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
27	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	9 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
28	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	10 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
29	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	10 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
30	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	10 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
31	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	11 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
32	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	11 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
33	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	11 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
34	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	12 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
35	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	12 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
36	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	12 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
37	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	13 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	13 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	13 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

40	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	14 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
41	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	14 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
42	Разучивание подвижной игры «Пингины с мячом»	1	0	0	14 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
43	Разучивание подвижной игры «Пингины с мячом»	1	0	0	15 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
44	Игра "Светофор"	1	0	0	15 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
45	Игра "Светофор"	1	0	0	15 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
46	Игра на внимание "Летает, не летает"	1	0	0	16 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
47	Игра на внимание "Летает, не летает"	1	0	0	16 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
48	Эстафета с мячом. Встречная передача мяча в колоннах	1	0	0	16 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
49	Эстафета со скакалкой и мячом	1	0	0	17 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
50	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	17 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
51	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	17 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
52	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	18 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
53	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	18 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

54	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	18 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
55	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	19 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
56	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	19 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
57	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	19 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
58	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	20 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
59	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	20 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
60	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	20 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
61	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	21 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
62	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	21 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
63	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	21 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
64	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	22 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
65	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	22 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
66	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	22 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
67	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	23 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

68	Гимнастические упражнения общей разминки. Приставные шаги вперед на полной стопе.	1	0	0	23 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
69	Гимнастические упражнения общей разминки. Шаги с продвижением вперед попеременно на носках и пятках	1	0	0	23 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
70	Гимнастические упражнения общей разминки. Шаги с продвижением вперед на носках стоя и в полуприседе	1	0	0	24 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
71	Гимнастические упражнения общей разминки. Небольшие прыжки в полном приседе	1	0	0	24 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
72	Гимнастические упражнения для формирования стопы	1	0	0	24 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
73	Гимнастические упражнения для укрепления мышц стопы	1	0	0	25 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	25 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	25 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	26 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	26 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	26 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	27 неделя	Библиотека ЦОК

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					https://urok.apkpro.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	27 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	27 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	28 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	28 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	28 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	29 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	29 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	29 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	0	0	30 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	30 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	30 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	31 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	31 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	31 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	32 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	32 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	0	32 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

	Подвижные игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	33 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	33 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	33 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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	0	0	1 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры	1	0	0	1 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0	1 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
4	Физическое развитие Физические качества	1	0	0	2 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
5	Физические качества	1	0	0	2 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
6	Сила как физическое качество Гибкость как физическое качество	1	0	0	2 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
7	Быстрота как физическое качество Выносливость как физическое качество	1	0	0	3 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0	3 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0	3 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

10	Развитие координации движений	1	0	0	4 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
11	Развитие координации движений	1	0	0	4 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	4 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
13	Закаливание организма	1	0	0	5 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
14	Утренняя зарядка Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	5 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	5 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	6 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0	6 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
18	Строевые упражнения и команды	1	0	0	6 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
19	Прыжковые упражнения	1	0	0	7 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
20	Прыжковые упражнения	1	0	0	7 неделя	Библиотека ЦОК

						https://urok.apkpro.ru/
21	Гимнастическая разминка	1	0	0	7 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	8 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	8 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	8 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	9 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	9 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	9 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	10 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	10 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
30	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	10 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

31	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	11 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	11 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	11 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
34	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	12 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
35	Гимнастическая разминка	1	0	0	12 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
36	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	12 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
37	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	13 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
38	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	13 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
39	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	13 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
40	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	13 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
41	Сложно координированные прыжковые	1	0	0	14 неделя	Библиотека ЦОК

	упражнения					https://urok.apkpro.ru/
42	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	14 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	14 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	15 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	15 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	15 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	16 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	16 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	16 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	17 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	17 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	17 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	18 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	18 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	18 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	19 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	19 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	19 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	20 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	20 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	20 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	21 неделя	Библиотека ЦОК

						https://urok.apkpro.ru/
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	21 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	21 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
65	Приемы волейбола: передачи мяча вверх двумя руками сверху	1	0	0	22 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
66	Приемы волейбола: передачи мяча вверх двумя руками сверху	1	0	0	22 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
67	Приемы волейбола: передачи мяча вверх двумя руками сверху	1	0	0	22 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
68	Приемы волейбола: передачи мяча вверх двумя руками сверху	1	0	0	23 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
69	Приемы волейбола: передачи мяча снизу двумя руками	1	0	0	23 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
70	Приемы волейбола: передачи мяча снизу двумя руками	1	0	0	23 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
71	Приемы волейбола: передачи мяча снизу двумя руками	1	0	0	24 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
72	Приемы волейбола: передачи мяча снизу двумя руками	1	0	0	24 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

73	Игры с приемами волейбола	1	0	0	24 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
74	Игры с приемами волейбола	1	0	0	25 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
75	Игры с приемами волейбола	1	0	0	25 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	25 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	26 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	26 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	26 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	27 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	27 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1	0	0	27 неделя	Библиотека ЦОК

	передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					https://urok.apkpro.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Эстафеты	1	0	0	28 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	28 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	28 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	29 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	29 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	29 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	30 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	30 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	30 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	31 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	31 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	31 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	32 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	32 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	32 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	33 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	33 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
100	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	33 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	34 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	34 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Сроки изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	1 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2	История появления современного спорта	1	0	0	1 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
3	Виды физических упражнений	1	0	0	1 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	2 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	2 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	2 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
7	Закаливание организма под душем	1	0	0	3 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	3 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
9	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	3 неделя	Библиотека ЦОК

						https://urok.apkpro.ru/
10	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	4 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
11	Броски набивного мяча	1	0	0	4 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
12	Броски набивного мяча	1	0	0	4 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
13	Челночный бег	1	0	0	5 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
14	Челночный бег	1	0	0	5 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	5 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	6 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	6 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	6 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
19	Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	7 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

20	Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	7 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
21	Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	7 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
22	Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	8 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
23	Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	8 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
24	Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	8 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
25	Броски мяча в кольцо двумя руками	1	0	0	9 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
26	Броски мяча в кольцо двумя руками	1	0	0	9 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
27	Броски мяча в кольцо двумя руками	1	0	0	9 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
28	Броски мяча в кольцо двумя руками	1	0	0	10 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	10 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
30	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	10 неделя	Библиотека ЦОК

						https://urok.apkpro.ru/
31	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	11 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
32	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	11 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
33	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	11 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
34	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	12 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
35	Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении	1	0	0	12 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
36	Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении	1	0	0	12 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
37	Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении	1	0	0	13 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
38	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	13 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
39	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	13 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
40	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	14 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

41	Прямая нижняя подача	1	0	0	14 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
42	Прямая нижняя подача	1	0	0	14 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: перестрелка	1	0	0	15 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: перестрелка	1	0	0	15 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
45	Подвижные игры с приемами волейбола	1	0	0	15 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
46	Подвижные игры с приемами волейбола	1	0	0	16 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
47	Подвижные игры с приемами волейбола	1	0	0	16 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
48	Спортивная игра волейбол	1	0	0	16 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
49	Спортивная игра волейбол	1	0	0	17 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
50	Спортивная игра волейбол	1	0	0	17 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
51	Спортивная игра футбол	1	0	0	17 неделя	Библиотека ЦОК

						https://urok.apkpro.ru/
52	Спортивная игра футбол	1	0	0	18 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
53	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	18 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
54	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	18 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
55	Строевые команды и упражнения	1	0	0	19 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
56	Строевые команды и упражнения	1	0	0	19 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
57	Строевые команды и упражнения	1	0	0	19 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
58	Перекаты вперёд и назад на спине	1	0	0	20 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
59	Перекаты вперёд и назад на спине	1	0	0	20 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
60	Перекаты вперёд и назад на спине	1	0	0	20 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
61	Перекаты вперёд и назад на спине	1	0	0	21 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

62	Стойка на лопатках с поддержкой руками	1	0	0	21 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
63	Стойка на лопатках с поддержкой руками	1	0	0	21 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
64	Стойка на лопатках с поддержкой руками	1	0	0	22 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
65	Стойка на лопатках с поддержкой руками	1	0	0	22 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
66	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	22 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
67	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	23 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
68	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	23 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
69	Прыжки через скакалку	1	0	0	23 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
70	Прыжки через скакалку	1	0	0	24 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
71	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	24 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
72	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	24 неделя	Библиотека ЦОК

						https://urok.apkpro.ru/
73	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	25 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
74	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	25 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0	25 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	26 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	26 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	26 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	27 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	27 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	27 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие	1	0	0	28 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

	упражнения					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	0	28 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	0	28 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	29 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	29 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	29 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	30 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	30 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	30 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1	0	0	31 неделя	Библиотека ЦОК

	двумя ногами. Эстафеты					https://urok.apkpro.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	31 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	31 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	32 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	32 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	32 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	33 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	33 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0	33 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	34 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	34 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	34 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Сроки изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	1 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	1 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	2 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	2 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	3 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	0	3 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	4 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
8	Закаливание организма	1	0	0	4 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	5 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

10	Бег на короткие дистанции 30 метров	1	0	0	5 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции	1	0	0	6 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 10м x 3	1	0	0	6 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	0	7 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
14	Упражнения в метании малого мяча	1	0	0	7 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	8 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	8 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	9 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
18	Перекаты на спине вперед и назад	1	0	0	9 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
19	Перекаты на спине вперед и назад	1	0	0	10 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
20	Стойка на лопатках с поддержкой руками	1	0	0	10 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
21	Стойка на лопатках с поддержкой руками	1	0	0	11 неделя	Библиотека ЦОК

						https://urok.apkpro.ru/
22	Кувырок вперёд из упора присев	1	0	0	11 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
23	Кувырок вперёд из упора присев	1	0	0	12 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
24	Акробатическая комбинация	1	0	0	12 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
25	Акробатическая комбинация	1	0	0	13 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
26	Акробатическая комбинация	1	0	0	13 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
27	Акробатическая комбинация	1	0	0	14 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	14 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	15 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	0	15 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	16 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

32	Прыжки со скакалкой	1	0	0	16 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
33	Прыжки со скакалкой	1	0	0	17 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
34	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	17 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
35	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	18 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	18 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	19 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	19 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	20 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
40	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	20 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
41	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	21 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
42	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	21 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
43	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	22 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

44	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	22 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
45	Упражнения из игры футбол	1	0	0	23 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
46	Упражнения из игры футбол	1	0	0	23 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	24 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	24 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	25 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	25 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	26 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	26 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
53	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	27 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
54	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	27 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
55	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	28 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

56	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	28 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
57	Упражнения из игры футбол	1	0	0	29 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
58	Упражнения из игры футбол	1	0	0	29 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	0	30 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	0	30 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
61	Беговые упражнения	1	0	0	31 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
62	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	31 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	0	32 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	0	32 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
65	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	33 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
66	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	33 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	0	34 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/

	испытаний (тестов) 3 ступени					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	34 неделя	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		