



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА № 777»
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим синдикатом
здоровьесозидания
Протокол № 15
От 27 августа 2025 г.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ «ИТШ № 777»
Санкт-Петербурга
Протокол № 50
От 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 485-89
От 01 августа 2025 г.
Директор
ГБОУ «ИТШ № 777» Санкт-
Петербурга
В.В. Князева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4646774)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Санкт-Петербург
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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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.

Модуль плавание. Ознакомление со свойствами воды. Упражнения на лежание, всплывание и скольжение на груди и спине. Работа ног кролем на груди и спине с подвижной опорой и без нее.

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.

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.

Модуль плавание. Работа ног кролем на груди и спине с подвижной опорой и без нее. Изучение техника плавания кролем на спине. Изучение технике бокового вдоха.

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.

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.

Модуль плавание. Работа ног кролем на груди и спине с подвижной опорой и без нее. Изучение техника плавания кролем на груди и спине. Изучение техники выполнения плоского поворота.

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.

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.

Модуль плавание. Работа ног кролем на груди и спине с подвижной опорой и без нее. Изучение техника плавания кролем на груди и спине.

Изучение техники выполнения плоского поворота. Выполнение старта со стартовой тумбы.

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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- всплывать и лежать на поверхности воды;
- выполнять выдох в воду;
- работать ногами на задержке дыхания кролем на груди и спине.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- работать ногами кролем на груди и спине с подвижной опоры и без нее;
- демонстрировать технику плавания кролем на спине.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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.
- работать ногами кролем на груди и спине с подвижной опоры и без нее;
- демонстрировать технику плавания кролем груди на спине.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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.
- демонстрировать технику плавания кролем груди на спине;
- выполнять плоский поворот;
- выполнять старт со стартовой тумбочки.

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			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
1.2	Осанка человека	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	21			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2.3	Подвижные и спортивные игры	20			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2.4	Плавательная подготовка	33			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		89			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
комплекса ГТО		4			
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	2			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9	1		Я иду на урок физкультуры

					1sept.ru
2.2	Гимнастика с основами акробатики	7	1		Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2.3	Подвижные игры	8	1		Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2.4	Плавательная подготовка	34	3		Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	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	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2.3	Физическая нагрузка	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Я иду на урок физкультуры

					(1sept.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	1		Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2.2	Легкая атлетика	10	1		Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2.3	Плавательная подготовка	34	3		Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2.4	Подвижные и спортивные игры	9	1		Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	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	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
1.2	Закаливание организма	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	1		Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2.2	Легкая атлетика	10	1		Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2.3	Плавательная подготовка	34	3		Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2.4	Подвижные и спортивные игры	9	1		Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2	Инструктаж по охране труда. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Что такое физическая культура.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8часов)					
3	Стартовая диагностика. Чем отличается ходьба от бега	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
4	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
5	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
6	Обучение равномерному бегу в колонне	1				Я иду на урок физкультуры

	по одному с невысокой скоростью					1sept.ru
7	Современные физические упражнения	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
9	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
10	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
11	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
12	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
13	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
14	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Я иду на урок физкультуры

						1sept.ru
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
	ГИМНАСТИКА (15 часов)					
18	Обучение строевым упражнениям и организующие команды на уроках физической культуры	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
19	Закрепление строевых упражнений и организующих команд на уроках физической культуры	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
20	Совершенствование строевых упражнений и организующих команд на уроках физической культуры	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
21	Учимся гимнастическим упражнениям. Общеразвивающие гимнастические упражнения.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru

22	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
23	Акробатические упражнения, основы техники	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
24	Гимнастические упражнения с мячом	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
27	Обучение кувырку вперёд. Игра «День и ночь».	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
28	Закрепление кувырка вперёд. Игра «Карлики и великаны».	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
29	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

30	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
31	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
32	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (20 часов)					
33	Считалки для подвижных игр	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
34	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
35	Обучение способам организации игровых площадок	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
36	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

37	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
38	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
39	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
41	Подвижные игры на закрепление и совершенствование развитие способностей к дифференцированию параметров движений: «У кого меньше мячей», «Передал - садись».	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
42	Эстафеты. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

						1sept.ru
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
47	Повторение подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
49	Повторение подвижной игры «Брось-поймай»	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
51	Повторение подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
52	Подвижная игра на овладение элементарными технико –тактическими	1				Я иду на урок физкультуры

	взаимодействиями: «Мини - баскетбол».					1sept.ru
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13 часов)					
53	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
57	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
58	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
59	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
61	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
62	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
63	Челночный бег. Игра «День и ночь». Эстафета с мячами.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
64	Развитие координации. Эстафета с предметами.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
65	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин» Подвижная игра: «Кто быстрее встанет в круг?	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
67	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

	испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО					1sept.ru
	ПЛАВАНИЕ (33 часа)					
68	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
69	Выполнение упражнений для ознакомления с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой, выталкивающей силой воды). Обучение упражнениям на погружение.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
70	Обучение упражнениям на всплывание и лежание на груди с неподвижной опорой. Закрепление упражнений для ознакомления с физическими свойствами воды. Закрепление упражнений на погружение.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
71	Обучение упражнениям на всплывание и лежание на груди с подвижной опорой. Закрепление упражнений на всплывание и лежание на груди с неподвижной опорой. Совершенствование упражнений на погружение.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
72	Обучение упражнениям на всплывание и лежание на груди без опоры. Обучение упражнениям на дыхание.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

	Закрепление упражнений на всплытие и лежание на груди с подвижной опорой. Совершенствование упражнений на всплытие и лежание на груди с неподвижной опорой.					1sept.ru
73	Обучение упражнениям на всплытие и лежание на спине с подвижной опорой. Закрепление упражнений на дыхание. Совершенствование упражнений на всплытие и лежание на груди с подвижной опорой.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
74	Обучение упражнениям на всплытие и лежание на спине без опоры. Закрепление упражнений на всплытие и лежание на спине с подвижной опорой. Совершенствование упражнений на всплытие и лежание на груди без опоры. Совершенствование упражнений на дыхание.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
75	Игровое занятие.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
76	Обучение скольжению на груди с подвижной опорой. Закрепление упражнений на всплытие и лежание на груди и спине без опоры.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
77	Обучение скольжению на груди без	1				Я иду на урок

	опоры. Закрепление скольжению на груди с подвижной опорой. Совершенствование упражнений на всплывание и лежание на груди и спине.					физкультуры (1sept.ru)
78	Обучение техники работы ног кролем на груди с неподвижной опорой. Закрепление скольжения на груди без опоры. Совершенствование скольжения на груди с подвижной опорой.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
79	Обучение техники работы ног кролем на груди с подвижной опорой. Закрепление техники работы ног кролем на груди с неподвижной опорой. Совершенствование скольжения на груди без опоры.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
80	Обучение техники работы ног кролем на груди без опоры. Закрепление техники работы ног кролем на груди с подвижной опорой. Совершенствование техники работы ног кролем на груди с неподвижной опорой.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
81	Обучение скольжению и работе ног на спине с подвижной опорой. Закрепление техники работы ног кролем на груди без опоры. Совершенствование техники работы ног кролем на груди с подвижной опорой.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

82	Обучение скольжению и работе ног на спине без опоры. Закрепление скольжения и работы ног на спине с подвижной опорой. Совершенствование техники работы ног кролем на груди без опоры.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
83	Игровое занятие.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
84	Закрепление скольжения и работы ног на спине без опоры. Совершенствование скольжения и работы ног на спине с подвижной опорой. Совершенствование работы ног кролем на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
85	Совершенствование скольжения и работы ног на спине без опоры. Совершенствование скольжения и работы ног на спине с подвижной опорой. Совершенствование работы ног кролем на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
86	Обучение технике работы рук в способе кроль на спине с подвижной опорой. Совершенствование техники работы ног в способах кроль на груди и спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
87	Обучение технике работы рук в способе кроль на спине с подвижной опорой. Совершенствование техники работы	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

	ног в способах кроль на груди и спине.					
88	Обучение технике работы рук в способе кроль на спине без опоры. Закрепление техники работы рук в способе кроль на спине с подвижной опорой. Совершенствование техники работы ног в способах кроль на груди и спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
89	Обучение технике работы рук в способе кроль на спине без опоры. Закрепление техники работы рук в способе кроль на спине с подвижной опорой. Совершенствование техники работы ног в способах кроль на груди и спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
90	Закрепление техники работы рук в способе кроль на спине без опоры. Совершенствование техники работы рук в способе кроль на спине с подвижной опорой. Совершенствование техники работы ног в способах кроль на груди и спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
91	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Совершенствование техники работы ног в способах кроль на груди и спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
92	Игровое занятие.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
93	Обучение плаванию на боку.	1				Я иду на урок

	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Совершенствование техники работы ног в способах кроль на груди и спине.					физкультуры (1sept.ru)
94	Обучение плаванию на боку. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Совершенствование техники работы ног в способах кроль на груди и спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
95	Обучение боковому вдоху. Закрепление техники плавания на боку. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Совершенствование техники работы ног в способах кроль на груди и спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
96	Обучение боковому вдоху. Закрепление техники плавания на боку. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Совершенствование техники работы ног в способах кроль на груди и спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
97	Обучение упражнению «вертушка». Закрепление бокового вдоха. Совершенствование техники плавания на боку.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
98	Обучение упражнению «вертушка». Закрепление бокового вдоха. Совершенствование техники плавания на боку.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

99	Закрепление упражнения «вертушка». Совершенствование бокового вдоха. Совершенствование техники плавания на боку.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.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	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9часов)					
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
3	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
4	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
5	Современные Олимпийские игры	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

7	Физические качества	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
9	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
10	Закаливание организма	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
11	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

15	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
16	Сложно координированные беговые упражнения	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
17	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
	ГИМНАСТИКА (7часов)					
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
19	Строевые упражнения и команды	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
20	Гимнастическая разминка	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
21	Прыжковые упражнения	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				Я иду на урок физкультуры

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					1sept.ru
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8часов)					
25	Игры с приемами баскетбола	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
26	Повторение игры с приемами баскетбола	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
27	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
28	Повторение гонок мячей и слалом с мячом	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
29	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Я иду на урок физкультуры

						1sept.ru
30	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
31	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (футбол).	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
32	Повторение подвижных игр с техническими приемами спортивных игр (футбол).	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
33	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
34	«Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
	ПЛАВАНИЕ (34 часа)					
35	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
36	Повторение упражнений на всплывание. Повторение техники	1				Я иду на урок физкультуры

	движения ног кролем на спине с опорой.					1sept.ru
37	Обучение технике движения ног кр. н/сп (с опорой), в положении «одна рука вверх, другая вниз».	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
38	Закрепление техники движения ног кр. н/сп (с опорой), в положении «одна рука вверх, другая вниз».	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
39	Совершенствование техники движения ног кр. н/сп (без опоры), в положении «одна рука вверх, другая вниз». Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
40	Обучение технике движения ног кр. н/сп, в положении «стрелочка». Обучение основам выполнения старта из воды.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
41	Закрепление техники движения ног кр. н/сп, в положении «стрелочка». Закрепление основ выполнения старта из воды.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
42	Совершенствование техники движения ног кр. н/сп, в положении «стрелочка». Совершенствование основ выполнения старта из воды. Свободное плавание.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
43	Обучение технике движения рук способом кр. н/сп из И.П. «руки вниз». Совершенствование техники движения ног способом кр. н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

44	Обучение выполнения старта из воды. Закрепление техники движения рук способом кр. н/сп из И.П. «руки внизу».	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
45	Закрепление выполнения старта из воды. Совершенствование техники движения рук способом кр. н/сп из И.П. «руки внизу».	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
46	Совершенствование выполнения старта из воды. Совершенствование техники движения рук способом кр. н/сп из И.П. «руки внизу».	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
47	Обучение технике движения рук способом кр. н/сп из И.П. «одна рука вверх, другая внизу». Повторение техники движения ног кр. н/г.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
48	Закрепление техники движения рук способом кр. н/сп из И.П. «одна рука вверх, другая внизу». Совершенствование техники движения ног кр. н/г.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
49	Совершенствование техники движения рук способом кр. н/сп из И.П. «одна рука вверх, другая внизу». Совершенствование техники движения ног кр. н/г. Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
50	Совершенствование выполнения старта из воды. Свободное плавание.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

						1sept.ru
51	Обучение плаванию на боку. Совершенствование плавания кр. н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
52	Закрепление плавания на боку. Совершенствование плавания кр. н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
53	Совершенствование плавания на боку. Совершенствование плавания кр. н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
54	Обучение боковому вдоху. Совершенствование плавания кр. н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
55	Обучение упражнению «вертушка». Закрепление бокового вдоха. Совершенствование плавания кр. н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
56	Совершенствование бокового вдоха. Совершенствование плавания кр. н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
57	Закрепление упражнения «вертушка». Совершенствование плавания кр. н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
58	Совершенствование упражнения «вертушка». Совершенствование	1				Я иду на урок физкультуры

	плавания кр. н/сп. Свободное плавание.					1sept.ru
59	Совершенствование упражнения «вертушка». Совершенствование плавания кр. н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
60	Совершенствование выполнения старта из воды. Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
61	Совершенствование плавания кр. н/сп. Совершенствование бокового вдоха.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
62	Обучение технике движения рук кр. н/г на задержке дыхания. Совершенствование плавания кр. н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
63	Закрепление техники движения рук кр. н/г на задержке дыхания. Совершенствование бокового вдоха.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
64	Совершенствование техники движения рук кр. н/г на задержке дыхания. Совершенствование плавания кр. н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
65	Обучение технике движения рук кр. н/г с фронтальным вдохом. Совершенствование плавания кр. н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
66	Закрепление техники движения рук кр. н/г с фронтальным вдохом.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru

	Совершенствование плавания кр. н/сп.					1sept.ru
67	Совершенствование техники движения рук кр. н/г с фронтальным вдохом. Совершенствование плавания кр. н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
68	Игровое занятие.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)					
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
3	Виды физических упражнений	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
6	Дозировка физических нагрузок	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
8	Закаливание организма под душем	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
9	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
13	Челночный бег Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
14	Прыжок в длину с разбега	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
16	Беговые упражнения скоростной и координационной направленностью: бег с преодолением препятствий.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
17	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
	ГГИМНАСТИКА (7 часов)					
18	Строевые команды и упражнения	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
19	Лазанье по канату	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

	см - девочки					
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон из положения стоя.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (9 часов)					
25	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
26	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
27	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
28	Спортивная игра баскетбол.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

						1sept.ru
29	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
30	Повторение прямой нижней подачи, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
31	Спортивная игра волейбол	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
32	Подвижные игры с приемами футбола	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
33	Повторение подвижных игр с приемами футбола	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
34	Спортивная игра футбол	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
	ПЛАВАНИЕ (34 часа)					
35	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru

36	Повторение техники плавания кролем на спине	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
37	Повторение техники плавания кролем на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
38	Обучение технике выполнения старта при плавании кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
39	Закрепление техники выполнения старта при плавании кролем на спине. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
40	Совершенствование техники выполнения старта при плавании кролем на спине. Совершенствование плавания на боку.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
41	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
42	Игровое занятие.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
43	Совершенствование техники движения	1				Я иду на урок

	рук способом кр. н/г. Совершенствование техники движения ног способом кр. н/г.					физкультуры (1sept.ru)
44	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
45	Обучение техники выполнения «спадов» с бортика. Совершенствование плавания на боку.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
46	Закрепление техники выполнения «спадов» с бортика. Совершенствование техники плавания кролем на спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
47	Совершенствование техники выполнения «спадов» с бортика.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
48	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди Обучение техники выполнения плоского поворота.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
49	Совершенствование техники плавания способом кр. н/сп. Закрепление техники выполнения плоского поворота.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
50	Игровое занятие	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

51	Совершенствование техники выполнения плоского поворота. Совершенствование техники плавания способом кр. н/сп. Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
52	Обучение техники выполнения старта с бортика. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
53	Закрепление техники выполнения старта с бортика. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
54	Совершенствование техники выполнения старта с бортика. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
55	Обучение прохождению дистанции 50м (н/г+н/сп). Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
56	Закрепление прохождения дистанции 50м (н/г+н/сп). Совершенствование техники плавания кролем н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
57	Совершенствование прохождения дистанции 50м (н/г+н/сп). Совершенствование техники плавания кролем н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
58	Совершенствование техники	1				Я иду на урок

	прохождения дистанции кролем н/сп.					физкультуры (1sept.ru)
59	Совершенствование техники прохождения дистанции кролем н/г.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
60	Игровое занятие.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
61	Обучение техники движения ног брасс на спине. Совершенствование плавания кролем на спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
62	Закрепление техники движения ног способом брасс на спине. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
63	Совершенствование техники движения ног способом брасс на спине. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
64	Совершенствование техники движения ног способом брасс на спине. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
65	Совершенствование техники прохождения дистанции кролем н/г.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

						1sept.ru
66	Совершенствование техники прохождения дистанции кролем н/сп.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
67	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине. Совершенствование техники выполнения плоского поворота	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
68	Игровое занятие.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития национальных видов спорта	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)					
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
6	Беговые упражнения	1				Я иду на урок физкультуры

						1sept.ru
7	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
9	Закаливание организма	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
11	Метание малого мяча на дальность	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
12	Повторение метания малого мяча на дальность	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
14	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					1sept.ru
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
17	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
	ГИМНАСТИКА (7часов)					
18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
19	Акробатическая комбинация	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

	гимнастической скамье					
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Обучение опорному прыжку	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
23	Лазание по канату. Упражнения со скакалкой.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
24	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				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
25	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (9часов)					
26	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Упражнения из игры волейбол	1				Я иду на урок физкультуры

						1sept.ru
27	Упражнения из игры волейбол	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
28	Повторение упражнений из игры волейбол	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
29	Упражнения из игры баскетбол	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
30	Повторение упражнений из игры баскетбол	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
31	Упражнения из игры баскетбол Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
32	Упражнения из игры футбол	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
33	Повторение упражнений из игры футбол	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
34	Совершенствование упражнений из игры футбол	1				Я иду на урок физкультуры

						1sept.ru
	ПЛАВАНИЕ (34 часа)					
35	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
36	Повторение техники плавания кролем на спине	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
37	Повторение техники плавания кролем на груди	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
38	Повторение техники выполнения старта при плавании кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
39	Закрепление техники выполнения старта при плавании кролем на спине. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
40	Совершенствование техники выполнения старта при плавании кролем на спине. Совершенствование плавания на боку.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
41	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Совершенствование техники плавания	1	1			Я иду на урок физкультуры

	способом кроль на спине. Контрольное выполнение нормативов					1sept.ru
42	Игровое занятие.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
43	Обучение технике движения рук способом брасс. Совершенствование техники плавания кролем на спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
44	Закрепление техники движения рук способом брасс. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
45	Совершенствование техники движения рук способом брасс. Совершенствование плавания на боку.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
46	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Совершенствование техники движения рук способом брасс.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
47	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Совершенствование техники выполнения плоского поворота	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
48	Совершенствование техники движения руки брасс. Совершенствование техники выполнения плоского поворота. Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

49	Совершенствование техники движения руки брасс. Совершенствование техники выполнения плоского поворота	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
50	Игровое занятие	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
51	Обучение техники движения ног способом брасс. Совершенствование плавания кролем на спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
52	Закрепление техники движения ног способом брасс. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
53	Совершенствование техники движения ног способом брасс. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
54	Совершенствование техники движения ног способом брасс. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
55	Обучение техники плавания брассом в полной координации. Совершенствование техники выполнения плоского поворота.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
56	Закрепление техники плавания брассом в полной координации	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

	Совершенствование техники выполнения плоского поворота.					1sept.ru
57	Совершенствование техники плавания брассом в полной координации. Совершенствование техники выполнения плоского поворота. Контрольное выполнение нормативов	1	1			Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
58	Совершенствование техники плавания брассом в полной координации. Совершенствование техники выполнения плоского поворота.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
59	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Совершенствование выполнения старта с тумбочки.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
60	Игровое занятие.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
61	Обучение техники выполнения поворота «маятник». Совершенствование плавания кролем на спине.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
62	Закрепление техники выполнения поворота «маятник». Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1				Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
63	Совершенствование техники выполнения поворота «маятник». Совершенствование техники плавания	1				Я иду на урок физкультуры

	брассом.					1sept.ru
64	Совершенствование техники выполнения поворота «маятник». Совершенствование техники плавания брассом.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
65	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Совершенствование техники выполнения плоского поворота.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
66	Совершенствование пройденного материала.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
67	Совершенствование пройденного материала.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
68	Игровое занятие.	1				Я иду на урок физкультуры 1sept.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-4 класс/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова

И.Г. и др., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3-4 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество

с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3-4 класс/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров

В.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство

«Академкнига/Учебник»

Плавание-Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018.

— 344 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://edsoo.ru/metodicheskie-materialy/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

