

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
«Учителя физической культуры»
Протокол № 1
от «26» августа 2024

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

И.А. Волченко
«27» августа 2024



Для документов

УТВЕРЖДЕНО
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

Разработала: учитель физической культуры Соколова И.С.

Комсомольск-на-Амуре, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов МОУ ЦО «Открытие» разработана в соответствии требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- приказа Минпросвещения России от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
- приказа Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (далее – ФОП СОО);
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО третьего поколения);
- приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО второго поколения);
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО третьего поколения);
- приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО второго поколения);
- приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (далее – ФГОС СОО);
- устава МОУ ЦО "Открытие";
- положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МОУ ЦО "Открытие".

При создании программы 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить

интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 с места, метание малого мяча на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные

сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии

физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по

развитию физических качеств на учебный год.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:
познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 триместрам;

коммуникативные УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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 длину с места;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;
- спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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 места;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол
- (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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 ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Раздел 1. Знания о физической культуре. Знания о физической культуре	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	1,2
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. 2.1 Режим дня школьника	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	5,6
3	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура 3.1. Гигиена человека 3.2. Осанка человека 3.3. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	5,6
4	Раздел 4. Спортивно- оздоровительная физическая культура 4.1 Гимнастика с основами акробатики.	10	5	5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	3,4
	4.2. Легкая атлетика	16	8	8		3,4
	4.3. Лыжная подготовка	10	5	5		3,4
	4.4. Подвижные и спортивные игры.	12	6	6		2,3,4
5	Раздел 5. Прикладно- ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	6	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	3,4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Раздел 1. Знания о физической культуре. Знания о физической культуре	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	1,2
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. 2.1 Физическое развитие и его измерение	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	5,6
3	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура 3.1. Занятия по укреплению здоровья 3.2. Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	5,6
4	Раздел 4. Спортивно- оздоровительная физическая культура 4.1 Гимнастика с основами акробатики.	12	6	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	3,4
	4.2. Легкая атлетика	16	8	8		3,4
	4.3. Лыжная подготовка	10	5	5		3,4
	4.4. Подвижные и спортивные игры.	12	6	6		2,3,4
5	Раздел 5. Прикладно- ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	6	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	3,4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Раздел 1. Знания о физической культуре. Знания о физической культуре	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	1,2
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. 2.1 Виды физических упражнений, используемых на уроках 2.2 Измерение пульса на уроках физической культуры 2.3 Физическая нагрузка	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	5,6
3	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура 3.1 Закаливание организма. 3.2 Дыхательная и зрительная гимнастика	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	5,6
4	Раздел 4. Спортивно- оздоровительная физическая культура 4.1 Гимнастика с основами акробатики.	12	6	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	3,4
	4.2. Легкая атлетика	16	8	8		3,4
	4.3. Лыжная подготовка	10	5	5		3,4
	4.4. Подвижные и спортивные игры.	12	6	6		2,3,4
5	Раздел 5. Прикладно- ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	6	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	3,4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Раздел 1. Знания о физической культуре. Знания о физической культуре	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	1,2
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. 2.1 Самостоятельная физическая подготовка 2.2. Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	5,6
3	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура 3.1. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела 3.2. Закаливание организма	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	5,6
4	Раздел 4. Спортивно- оздоровительная физическая культура 4.1 Гимнастика с основами акробатики.	12	5	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	3,4
	4.2. Легкая атлетика	16	8	8		3,4
	4.3. Лыжная подготовка	10	5	5		3,4
	4.4. Подвижные и спортивные игры.	12	6	6		2,3,4
5	Раздел 5. Прикладно- ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	6	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	3,4

Календарно-тематическое планирование 1 класс (2 ч в неделю, всего 66 ч).

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Что такое физическая культура Современные физические упражнения Правила поведения на уроках физической культуры.	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.	Чем отличается ходьба от бега.	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17.	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19.	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21.	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22.	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24.	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26.	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28.	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29.	Подъем туловища из положения лежа на	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК

	спине и животе					https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30.	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31.	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32.	Разучивание прыжков в группировке	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36.	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37.	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40.	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41.	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

46.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53.	Разучивание подвижной игры «Хвостики»	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55.	Осанка человека. Упражнения для осанки Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57.	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры/	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66.	Подведение итогов года. Беговые эстафеты. Подвижные игры.	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

Календарно-тематическое планирование 2 класс (2 ч в неделю, всего 68ч).

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Правила поведения на уроках физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4.	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8.	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12.	Строевые упражнения и команды	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13.	Прыжковые упражнения	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14.	Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры.	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15.	Развитие координации движений	1		1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17.	Гибкость как физическое качество	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18.	Строевые упражнения и команды	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19.	Развитие координации движений.	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20.	Прыжковые упражнения	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21.	Гимнастическая разминка	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22.	Составление комплекса утренней зарядки.	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23.	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29.	Сила как физическое качество	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

30.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35.	Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39.	Подвижные игры на развитие равновесия.	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40.	Подъем лесенкой	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41.	Подъем лесенкой	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44.	Торможение лыжными палками	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45.	Торможение лыжными палками	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

46.	Торможение падением на бок	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47.	Торможение падением на бок	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48.	Быстрота как физическое качество.	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49.	Игры с приемами баскетбола	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50.	Игры с приемами баскетбола	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55.	Прием «волна» в баскетболе	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56.	Прием «волна» в баскетболе	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57.	Подвижные игры на развитие равновесия.	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
68.	Подведение итогов года. Беговые эстафеты. Подвижные игры.	1		1	34 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

Календарно-тематическое планирование 3 класс (2 ч в неделю, всего 68 ч).

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов.	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.	История появления современного спорта.	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.	Прыжок в длину с разбега	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4.	Прыжок в длину с разбега	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5.	Броски набивного мяча	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6.	Броски набивного мяча	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7.	Челночный бег	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8.	Челночный бег	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1		5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11.	Измерение пульса на занятиях физической культурой . Виды физических упражнений.	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12.	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	1		6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13.	Строевые команды и упражнения.	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

14.	Строевые команды и упражнения	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15.	Лазанье по канату.	1	1		8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16.	Лазанье по канату.	1		1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17.	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	1		9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18.	Передвижения по гимнастической скамейке.	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19.	Передвижения по гимнастической стенке.	1	1		10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20.	Передвижения по гимнастической стенке.	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21.	Прыжки через скакалку. Танцевальные упражнения из танца полька.	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22.	Прыжки через скакалку. Танцевальные упражнения из танца полька.	1	1		11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23.	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения из танца галоп.	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24.	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения из танца галоп.	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27.	Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	1		14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28.	Спортивная игра баскетбол Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1		15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

30.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31.	Спортивная игра волейбол	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32.	Спортивная игра волейбол	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35.	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с приемами футбола.	1	1		18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36.	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с приемами футбола.	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1		19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	1		20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43.	Повороты на лыжах способом переступания. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44.	Повороты на лыжах способом переступания. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	1		22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

45.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47.	Закаливание организма под душем	1	1		24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	1		25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1		26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1		29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1		30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61.	Броски набивного мяча	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62.	Броски набивного мяча	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63.	Челночный бег	1	1		31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64.	Челночный бег	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1		32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1		33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
68.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1		34 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

Календарно-тематическое планирование 4 класс (2 ч в неделю, всего 68 ч).

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1		3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8.	Беговые упражнения	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9.	Беговые упражнения	1	1		5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10.	Метание малого мяча на дальность	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11.	Самостоятельная физическая подготовка. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	1		6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	1		6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

13.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14.	Акробатическая комбинация	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15.	Акробатическая комбинация	1	1		8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1		9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1		10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20.	Обучение опорному прыжку	1	1		10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21.	Обучение опорному прыжку	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23.	Упражнения на гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1		12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	1		14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

29.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1		15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32.	Упражнения из игры волейбол	1	1		16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33.	Упражнения из игры волейбол	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34.	Упражнения из игры баскетбол	1	1		17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35.	Упражнения из игры баскетбол	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36.	Упражнения из игры футбол	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1		19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	1		20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

43.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	1		22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	1		24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	1		25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	1		26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1		27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	Эстафеты					
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	1	1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1		30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1		31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65.	Беговые упражнения	1	1		32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66.	Беговые упражнения	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67.	Метание малого мяча на дальность	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

68.	Метание малого мяча на дальность	1	1		34 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
-----	----------------------------------	---	---	--	-----------	---

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Контрольно-оценочные средства для 2-х классов

Легкая атлетика

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Прыжок в длину с места, (см)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
	больше 110	109-90	меньше 90	больше 100	99-80	меньше 80
Высокий старт	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Челночный бег	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Метание м/м на дальность с места из и.п. стоя грудью (м)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
	10	5	меньше 5	10	5	меньше 5
Прыжок в высоту с прямого разбега (см)	50	45	40	45	40	35
Метание м/м в цель из-за головы 2х2м с 3-4 м	1 из 3	не попал	не доброс.	1 из 3	не попал	не доброс.

Гимнастика

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Перекаты в группировке (из. и.п. упор присев)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Перекатом стойка на лопатках, согнув ноги	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Кувырок вперед	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Кувырок в сторону	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Лазание по канату произвольно (захват рук. ног)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Упр. на г/бревне (стойки передвижения с препятствием)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Наклон вперед сидя на полу (тест)	Динамика результата					
Подтягивание (девочки из положения лёжа), кол-во раз (тест)	Динамика результата					

Элементы спортивных игр

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
футбол						
Передача мяча внутр/ стор/ стопы с 1-2 шагов	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Остановка катящегося мяча внутр/ стор/ стопы.	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Ведение по дуге с остановкой	техн	техн	техн	техн	техн	техн
баскетбол						
Стойка баскетболиста	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Передвижения в бб./ стойке пр..лев, боком без мяча	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Остановка прыжком в заданном месте	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Бросок вб/м по кольцу двумя от груди, стоя на месте	техн	техн	техн	техн	техн	техн
	3 из 5	2 из 5	1из 5	3 из 5	2 из 5	1из 5
Передача и ловля в/м в парах	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Ведение вб/мяча одной на месте, в шаге	техн	техн	техн	техн	техн	техн
волейбол						
Броски, ловля в/м. двумя руками в парах	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Бросков в/м одной через сетку	техн	техн	техн	техн	техн	техн

Контрольно-оценочные средства для 3-х классов

Легкая атлетика

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 1 км	без учёта времени					
Высокий старт	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Метание м/м на дальность стоя боком в направлении метания(м)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
	15	12	менше 12	12	10	менше 10
Метание м/ м стоя боком в направлении метания в вертикальную цель 1х1м. с расстояния 4-5 м.; рез. (кол-во попаданий)	3 из 3	2 из 3	1из 3	3 из 3	2 из 3	1из 3
Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-4 шагов разбега (см)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
	70	65	60	65	60	55

Гимнастика

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Стока на лопатках перекатом	техн	техн	техн	техн	техн	техн
2 Кувырка вперёд	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Акробатическая комбинация (2 элемента + равновесие)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
мост из положения лежа на спине	техн	техн	техн	техн	техн	техн
На козла с разбега вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Лазание по канату в три приёма	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Упр. на г/бревне (передвижения, повороты, седы)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Наклон вперёд сидя на полу (тест)	Динамика результата					
Подтягивание (девочки из положения лёжа), кол-во раз (тест)	Динамика результата					

Элементы спортивных игр

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
футбол						
<i>передача</i> внешней стор. стопы по неподвижному мячу, катящемуся навстречу с места, с одного-двух шагов;	техн	техн	техн	техн	техн	техн
<i>ведение</i> мяча внутр. и внешн. частью подъема по прямой	техн	техн	техн	техн	техн	техн
баскетбол						
Передвижения в бб./ стойке лицом, спиной, пр..лев, боком	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Остановка прыжком	техн	техн	техн	техн	техн	техн
бросок мяча с места двумя от груди сбоку от щита	техн	техн	техн	техн	техн	техн
	3 из 5	2 из 5	1из 5	3 из 5	2 из 5	1из 5
<i>Передача</i> двумя от груди с места верхняя ,с отскоком от пола	техн	техн	техн	техн	техн	техн
ведение мяча на месте в высокой средней и низкой стойках	техн	техн	техн	техн	техн	техн
волейбол						
прием мяча снизу двумя руками после набрасывания партнёра	3 из 5	2 из 5	1из 5	3 из 5	2 из 5	1из 5
передача м с собственным подбрасыванием на месте;	3 из 5	2 из 5	1из 5	3 из 5	2 из 5	1из 5

Контрольно-оценочные средства для 4-х классов

Легкая атлетика

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 1 км	без учёта времени					
Старт с опорой на одну руку.	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Метание м/м на дальность стоя боком в направлении метания(м)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
	20	15	10	15	10	менше 10
Метание м/ м стоя боком в направлении метания расстояния 5-6 м на дальность отскока от стены.	5 м	3м	1м	4м	2м	1м
Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
	75	70	65	70	65	60

Гимнастика

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Стока на лопатках перекатом +усложнение	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Кувырок вперёд с усложнением (ноги скрестно, врозь)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Кувырок назад	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Мост с помощью и самостоятельно	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Акробатическая комбинация (3упр.+ 1своё упр.)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
На козла с разбега вскок в упор в упор присев и соскок взмахом рук.	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Лазание по канату в три приёма	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Наклон вперёд сидя на полу (тест)	Динамика результата					
Подтягивание (девочки из положения лёжа), кол-во раз	Динамика результата					

Элементы спортивных игр

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
футбол						
передача внешней стор. стопы по неподвижному мячу, катящемуся навстречу с места, с одного-двух шагов;	техн	техн	техн	техн	техн	техн
ведение мяча внутр. и внешн. частью подъема по прямой	техн	техн	техн	техн	техн	техн
удар ногой с разбега неподвижному м. в вертикальную (2х3м) мишень	3 из 3	2 из 3	1 из 3	3 из 3	2 из 3	1 из 3
баскетбол						
Остановка в два шага	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Передача двумя от груди в движении	техн	техн	техн	техн	техн	техн
ведение мяча в движении по прямой (лицом, боком, спиной)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
бросок мяча двумя руками от груди после ведения и ост.	техн	техн	техн	техн	техн	техн
	3 из 5	2 из 5	1из 5	3 из 5	2 из 5	1из 5
Т/Кол-во передач двумя от груди в стену с расстояния 2м .за 30сек.	Динамика результата					
Тест/Ведение из и.п. сидя на скамье за 30 сек.	Динамика результата					
волейбол						
нижняя прямая подача;	техн	техн	техн	техн	техн	техн

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4116e4>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884102

Владелец Саулова Людмила Николаевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025