МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 95 ГОРОДА ТЮМЕНИ ИМЕНИ КОНСТАНТИНА ДМИТРИЕВИЧА УШИНСКОГО

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 95 ГОРОДА ТЮМЕНИ ИМЕНИ КОНСТАНТИНА ДМИТРИЕВИЧА УШИНСКОГО
DN: C=RU, S=Тюменская область, STREET="ул. Ставропольская, д. 137", L=Тюмень, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 95 ГОРОДА ТЮМЕНИ ИМЕНИ КОНСТАНТИНА ДМИТРИЕВИЧА УШИНСКОГО, ОГРН=1237200005668, СНИЛС=07531237145, ИНН ЮЛ=7203553998, ИНН=720305910528, E=school95tmn@obl72.ru, G=Елена Михайловна, SN=Червякова, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 95 ГОРОДА ТЮМЕНИ ИМЕНИ КОНСТАНТИНА ДМИТРИЕВИЧА УШИНСКОГО
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-09-01 10:01:23
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Приложение 2 к приказу
№ 426-ОД от 01.09.2026

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 95 города Тюмени имени Константина Дмитриевича Ушинского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Класс	1- 4
Количество часов в год	99 часов (в 1 классе) 68 часов (во2-4 классах)
Количество часов в неделю	3 часа (в 1 классе) 2 часа (во 2-4 классах)

Тюмень
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана, – 303 часа: 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).

Воспитательный потенциал реализуется через следующие формы:

• привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания раздела через подбор соответствующих упражнений;

• использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

• применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ № 95 города Тюмени имени К.Д. Ушинского содержание рабочей программы дополнено интегративной составляющей, учтена региональная специфика с целью реализации Комплекса мер, направленных на систематическое обновление содержания общего образования (приказ МОН РФ от 15.12.2016 № 1598). Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (редакция от 18.06.2025) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; Приказ Министерства просвещения России от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»; Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ СОШ № 95 города Тюмени имени К.Д. Ушинского (действующая редакция).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для 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 лежа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

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

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека. Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						

2.1	Режим дня школьника	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера. Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Гигиена человека	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня
1.2	Осанка человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки.

						Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики. Определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста. Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания,

						кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины). Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений. Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе. Разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению. Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во

						время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения. Наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений. Разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов. Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два). Разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево). Разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют

						выполнение отдельных элементов. Разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом). Разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу). Разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой). Разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону). Наблюдают и анализируют образцы техники учителя,

						контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки. Обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе. Обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе. Обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа. Разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу. Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы.

						разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции. Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации). Разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции
2.3	Легкая атлетика	18			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя). Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома. Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с

						изменением скорости передвижения (по команде). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера. Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). Знакомятся с образцом прыжка учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления). Разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с

						поворотом в правую и левую сторону). Обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов. Обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки). Разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением). Разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием). Разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют

						их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры
Итого по разделу		67				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		26				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр. Обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение. Приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний. Готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями

						физического развития (длина и масса тела, форма осанки). Наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки. Разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах). Обучаются измерению массы тела (с помощью родителей). Составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия. Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения). Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса). Наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами). Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);

						Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения). Разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела). Наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки. Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах). Проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений). Разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с

						равномерной скоростью по учебной дистанции). Наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления. Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах). Проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц). Разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами) Наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд. Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре). Разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по

						ограниченной опоре, прыжки по разметкам). Наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд. Осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах). Проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления. Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу). Проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры.

						Рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре. Разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 – поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 – последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 – обтирание спины (от боков к середине); 4 – поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 – растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса. Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений. Разучивают комплекс утренней зарядки (по группам). Разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 – стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 – лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 – толчком двумя ногами по разметке; 2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 – толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 – толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка. Разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов. Обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов. Обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега. Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы.

						Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.). Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком. Разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа). Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной

						подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;
2.3	Легкая атлетика	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 – стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 – лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 – толчком двумя ногами по разметке;

						2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 – толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 – толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка. Разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов. Обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов. Обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега. Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через

						лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.). Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком. Разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа). Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)
2.4	Подвижные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах). Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.

						Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах). Разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол. Наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения. Разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении
Итого по разделу		55				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.

						Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах). Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 – развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 – развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 – развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 – развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		4				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой. Выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные

						признаки. Выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки. Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков. Разучивают действия по измерению пульса и определению его значений
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры. Составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки. Измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице.

						Составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья. Разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. Составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей). Проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и

						анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 – выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 – отдыхают 2–3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 – переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 – сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и

						анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. Анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий. Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!». Разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 – «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 – «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 – «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!». Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по

						три, с поворотом в движении по команде: 1 – «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 – «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения. Разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживание гимнастического мяча между колен). Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях). Разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны). Выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с

						движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд). Выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания. Выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком. Разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком). Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди. Выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди.

						Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения. Разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием. Разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд. Обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте. Разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад,

						обсуждают трудности в выполнении. Разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока). Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик. Разучивают упражнения ритмической гимнастки: 1) и. п. — основная стойка; 1 – поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 – сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 – повернуть ноги в левую сторону; 4 – принять и. п.; 2) и. п. – основная стойка, руки на поясе; 1 – одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 – и. п.; 3 – одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд

						перед собой; 4 – и. п.; 3) и. п.– основная стойка, ноги шире плеч; 1–2 – вращение головой в правую сторону; 3–4 – вращение головой в левую сторону; 4) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 – одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 – принять и. п.; 5) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 – принять и. п.; 6) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1 – одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 – принять и. п.; 7) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – полунаклон

						вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 – принять и. п.; 3–4 – то же, что 1–2; 8) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперёд; 3 – наклон к левой ноге; 4 – принять и. п.; 9) и. п. – основная стойка; 1 – сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 – принять и. п.; 3 – сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 – принять и. п. Составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением). Выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах). Наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп.

						Выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 – небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 – подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу; 3 – небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 – подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением
2.2	Легкая атлетика	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 – спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 – спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 – прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 – прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги.

						Выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Выполняют упражнения: 1 – челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 – пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся); 3 – бег через набивные мячи; 4 – бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 – бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 – ускорение с высокого старта; 7 – ускорение с поворотом направо и налево;

						8 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 – бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)
2.3	Лыжная подготовка	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным

						попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения; наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом

						пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Играют в разученные подвижные игры. Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах):
Итого по разделу		56				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

	требований комплекса ГТО					
Итого по разделу		4				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний. Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества. Обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам.

						Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности. Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения. Устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

						Выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 – выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 – выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 – основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе. Составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу. Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения

						индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов. Ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты. Обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения. Проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 – проводят тестирование осанки; 2 – сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки. Ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления. Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае

						их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 – лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 – тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п. — о. с. 1–4 – руки вверх, встать на носки; 5–8 – медленно принять и. п.; 2) и. п. – стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 – руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены; 2 – и. п.; 3) и. п. – стойка руки за голову; 1–2 – локти вперёд; 3–4 – и. п.; 4) и. п. – о. с.; 1–2 – наклон вперёд (спина прямая); 3–4 – и. п.; 5) и. п. – стойка руки на поясе; 1–3 – поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 – и. п. Выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:

						1) и. п. – лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1–3 – подъём туловища вверх; 3–4 – и. п.; 2) и. п. – лёжа на животе, руки за головой; 1–3 – подъём туловища вверх; 2–4 – и. п.; 3) и. п. – упор стоя на коленях; 1 – одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2–3 – удержание; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. п. – лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 – левая нога вверх; 2 – и. п; 3 – правая нога вверх; 4 – и. п. Выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. п. – стойка руки на поясе; 1–4 – поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. – стойка руки в стороны; 1 – наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и. п. – стойка руки в замок за головой; 1–4 – вращение туловища в правую сторону; 5–8 – то же, но в левую сторону; 4) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 – подъём левой вверх; 2–3 – сгибая левую ногу в колене,

						прижать её руками к животу; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но с правой ноги; 5) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1–4 – попеременная работа ног – движения велосипедиста; 6) и. п – стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрёстный бег на месте
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения. Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.

						Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений. Разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 – прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук – гимнастический мост; 3 – опуститься на спину; 4 – выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 – сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 – опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 – опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 – встать и принять основную стойку.

						Вариант 2. И. п. – основная стойка; 1 – сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 – наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 – отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 – разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях; 8 – опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 – встать в и. п. Составляют индивидуальную комбинацию из 6–9 хорошо

						освоенных упражнений (домашнее задание). Разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление). Описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение). Выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 – прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 – напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 – прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по

						фазам движения и в полной координации). Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем. Знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый). Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); Разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 – подъём в упор с прыжка; 2 – подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках. Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений. Разучивают движения танца, стоя на месте: 1–2 – толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд в сторону, приземлиться;

						3–4 – повторить движения 1–2, но вынести правую ногу вперёд в сторону. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1–4 – небольшие подскоки на месте; 5 – толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 – толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 – толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 – продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону. Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение
2.2	Легкая атлетика	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов). Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом

						перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление). Выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 – толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 – толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 – перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 – перешагивание через планку боком в движении; 5 – стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий. Выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта. Выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м.

						Выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 – выполнение положения натянутого лука; 2 – имитация финального усилия; 3 – сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации
2.3	Лыжная подготовка	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с

						невыполнением правил поведения, приводят примеры; наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения; наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его

						выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации); наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением

						на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр. Самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 – нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);

						2 – нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 – нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния. Выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований. Наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 – передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 – передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 – приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку. Выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; Выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 – стойка баскетболиста с мячом в руках;

						2 – бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 – бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли. Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения. Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи. Разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; 6 выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности
Итого по разделу		56				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		4				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ)

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Формирование ФГ (элементы ФГ, формируемые на уроке)
		Всего	Контроль-ные работы	Практи-ческие работы			
1	Что такое физическая культура	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации
2	Современные физические упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения

							утренней зарядки, регулярных занятий спортом.
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.

							Владение разными видами информации
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,

							ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.

17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
23	Разучивание прыжков в группировке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации

26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации
30	Имитационные упражнения техники	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,

	передвижения на лыжах						ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

							подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
37	Чем отличается ходьба от бега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

							подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими,

							вступать в игровое взаимодействие.
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

							подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

							Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.
55	Считалки для подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

							уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь

							планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать

							и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные

							действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные

							способы достижения результата.
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

	положения лежа на спине. Подвижные игры						
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её

	3*10м. Подвижные игры						реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Формирование ФГ (элементы ФГ, формируемые на уроке)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Владение разными видами информации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Владение разными видами информации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
3	Современные Олимпийские игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Владение разными видами информации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

4	Физическое развитие	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
5	Физические качества	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
6	Развитие координации движений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Уметь планировать,

							контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
8	Закаливание организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение

							разными видами информации.
11	Строевые упражнения и команды	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
12	Прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
13	Гимнастическая разминка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в

							соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее

							эффективные способы достижения результата.
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать

							учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
20	Танцевальные гимнастические движения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им

							объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
24	Спуск с горы в основной стойке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
25	Спуск с горы в основной стойке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными

							упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
26	Подъем лесенкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
27	Подъем лесенкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее

							эффективные способы достижения результата.
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
30	Торможение лыжными палками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
31	Торможение лыжными палками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
32	Торможение падением на бок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

							подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

							Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

							подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

							Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее

							эффективные способы достижения результата. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

46	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
47	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

							подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
49	Игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
50	Игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.

51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,

							ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
55	Прием «волна» в баскетболе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

							Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
56	Прием «волна» в баскетболе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

							принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

							сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
61	Футбольный бильярд	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими,

							вступать в игровое взаимодействие.
62	Футбольный бильярд	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
63	Бросок ногой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
64	Бросок ногой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

							подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО						тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Формирование ФГ (элементы ФГ, формируемые на уроке)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура у древних народов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Владение разными видами информации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2	История появления современного спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Владение разными видами информации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
3	Виды физических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и

							спортом. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
5	Дозировка физических нагрузок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
7	Закаливание организма под душем	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

							доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
9	Строевые команды и упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
10	Лазанье по канату	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в

							соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

13	Передвижения по гимнастической стенке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
15	Прыжки через скакалку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать,

							контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
17	Ритмическая гимнастика	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им

							объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

							подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
21	Прыжок в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
22	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать,

							контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
23	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

							Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
25	Броски набивного мяча	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
26	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
28	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
29	Челночный бег	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать,

							контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им

							объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
32	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам

							самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на

							основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и

							условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
43	Повороты на лыжах способом переступания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей

							жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
48	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать,

							контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими,

							вступать в игровое взаимодействие.
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
52	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
53	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,

							ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
54	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие

							со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
57	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение

							уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
58	Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
59	Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.

60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
61	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
62	Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей

							жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
63	Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
64	Подвижные игры с приемами футбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

							доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым

	и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени						тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Формирование ФГ (элементы ФГ, формируемые на уроке)
		Всего	Контроль-ные работы	Практи-ческие работы			
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Владение разными видами информации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Владение разными видами информации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Владение разными видами информации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной

							задачей и условиями её реализации.
8	Закаливание организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение разными видами информации.
10	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
11	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,

							ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной

							задачей и условиями её реализации. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
15	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
16	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей

							жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
18	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				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.

							Владение разными видами информации.
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Умение оценить собственное физическое

							состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
27	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в

							соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
28	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

							подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
31	Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
32	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

33	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Уметь планировать, контролировать и

							оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
36	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение разными видами информации.
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
42	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе

							освоенных знаний и имеющегося опыта.
47	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
50	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение оценить

							собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение разными видами информации.
51	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
52	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.

53	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
54	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
55	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и

							взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
56	Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
57	Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение

							уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
58	Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
59	Упражнения из игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
60	Упражнения из игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей

							жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
61	Упражнения из игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
62	Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,

							взаимопомощи и сопереживания.
63	Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
64	Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
65	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять

							наиболее эффективные способы достижения результата.
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Практика:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недочетами, ошибками,

недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов.

Оценка "3" - упражнение выполнено недостаточно правильно, не точно, с большим напряжением, допущены значительные ошибки; но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Теория:

Оценка «5» - глубокое прочное усвоение программного материала; полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы; умение слушать других и принимать противоположную точку зрения; умение отстаивать свою точку зрения и приводить аргументы в её защиту.

Оценка «4» - знание программного материала с несущественными неточностями; недостаточно полные последовательные, грамотные излагаемые ответы; недостаточно весомые аргументы в пользу личной точки зрения.

Оценка «3» - слабое усвоение основного материала; при ответе допускаются существенные неточности; при ответе недостаточно правильные формулировки, затруднения при устном изложении материала.

Оценка «2» - не получены ответы по базовым вопросам дисциплины

Контрольные упражнения			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	**м**	6,0	6,6	7,1	5,7	6,5	6,8	5,6	6,0	6,7
		д	6,3	6,9	7,4	5,9	6,7	7,0	5,7	6,1	6,8
2	Бег 60 м (сек.)	**м**	+	+	+	+	+	+	10,6	11,2	11,8
		д	+	+	+	+	+	+	10,8	11,6	12,2
3	Бег 300 м	**м**	1.20	1.25	1.45	1.15	1.20	1.40	1.10	1.15	1.30
		д	1.25	1.30	1.50	1.20	1.25	1.45	1.15	1.20	1.35
4	Бег 1000 м (без учета времени)	**м**	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Челночный бег 4х9 м (сек.)	**м**	12,0	12,8	13,2	11,9	12,5	13,1	11,7	12,3	12,8
		д	12,4	12,9	13,3	12,2	12,7	13,2	12,0	12,5	13,0
		м	9,4	9,8	10,4	9,2	9,4	10,2	9,0	9,6	10,0

6	Челночный бег 3х10 м (сек.)	**д**	9,8	10,4	10,8	9,7	10,2	10,6	9,5	10,0	10,8
7	Наклон из положения сидя ноги врозь (ширина 10см) гибкость (см.)	**м**	8	6	4	10	8	6	11	10	8
		д	10	8	6	11	10	8	12	11	9
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/ 1 мин.)	**м**	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 1-й класс: учебник; / А.П Матвеев -15-е издание, стер.-. Москва: «Просвещение», 2024.
• Физическая культура: 2-й класс: учебник; / А.П Матвеев.-13-е издание, переработанное – Москва: «Просвещение», 2023.
• Физическая культура: 3-й класс: учебник / А.П Матвеев.- 6-е издание, стер.-. Москва: «Просвещение», 2024.
• Физическая культура: 4-й класс: учебник / А.П Матвеев.- 5-е изд., переработанное – Москва: «Просвещение», 2023.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 15-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 6-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• https://resh.edu.ru/
•https://ino.mgpu.ru/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ
1.Электронный портал "Российская электронная школа"
https://resh.edu.ru/
2. Библиотека видео уроков
https://uchi.ru
https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая культура
3. Российская электронная школа (resh.edu.ru)
https://www.gto.ru ВФСК ГТО (gto.ru)