МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГБОУ СОШ №635

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНА
На заседании МО учителей ФК и ОБЖ ГБОУ школы №635 Руководитель МО _____Воробьёва В.А. Протокол № 1_ от 31.08.2026 года	Педагогическим советом ГБОУ школы № 635 Приморского района Санкт-Петербурга Протокол № 1 от 31.08.2026 года	Директор ГБОУ школа №635 Приморского района Санкт-Петербурга _____Пименова Е.С. Приказ №16 от 01.09.2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Санкт-Петербург, 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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 приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки.
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.
-

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.	Гигиена человека	1			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

1					http://school-collection.edu.ru
1.2	Осанка человека	1			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	20			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
2.2	Подвижные и спортивные игры	20			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
2.3	Гимнастика с основами акробатики	27			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению	26			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	нормативных требований комплекса ГТО				http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru

1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
2.2	Подвижные игры	20			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
2.3	Гимнастика с основами акробатики	23			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	2			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		4			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	20			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
2.2	Подвижные и спортивные игры	20			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
2.3	Гимнастика с основами акробатики	26			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.	Подготовка к	28			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

1	выполнению нормативных требований комплекса ГТО				http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	7			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
2.2	Подвижные и спортивные игры	20			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	18			Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И. http://school-collection.edu.ru

	ГТО				
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
2	Современные физические упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	режиме дня школьника					
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
10	Чем отличается ходьба от бега	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
12	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
13	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
14	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

15	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
16	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
18	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
19	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
20	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
21	Обучение равномерному бегу в колонне по	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	одному в чередовании с равномерной ходьбой					
22	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
23	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
24	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
25	Считалки для подвижных игр	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
26	Считалки для подвижных игр	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
27	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
28	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
29	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

30	Обучение способам организации игровых площадок	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
31	Обучение способам организации игровых площадок	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
32	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
33	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
34	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
35	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
36	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
37	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
38	Разучивание подвижной игры «Не попади в	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	болото»					
39	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
40	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
42	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
43	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	соберет яблок»					
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
49	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
50	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
51	Акробатические упражнения, основные техники	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
52	Акробатические упражнения, основные техники	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
53	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
54	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
55	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

56	Гимнастические упражнения с мячом	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
57	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
58	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
59	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
60	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
61	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
62	Разучивание прыжков в группировке	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
63	Разучивание прыжков в группировке	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
64	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
65	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	ногами					
66	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
67	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
68	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
69	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
70	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
71	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
72	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
73	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
76	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
85	Освоение правил и	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
3	Современные Олимпийские игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
4	Физическое развитие	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
5	Физические качества	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
6	Сила как физическое качество	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

7	Быстрота как физическое качество	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
8	Выносливость как физическое качество	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
9	Гибкость как физическое качество	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
10	Развитие координации движений	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
11	Развитие координации движений	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
13	Закаливание организма	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
14	Утренняя зарядка	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

16	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
17	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
18	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
19	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
20	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
21	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
22	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
23	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
24	Сложно координированные передвижения ходьбой по	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	гимнастической скамейке					
25	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
26	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
27	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
28	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
29	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

30	Сложно координированные беговые упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
31	Сложно координированные беговые упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
32	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
33	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
34	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
35	Сложно координированные беговые упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
36	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

37	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
38	Игры с приемами баскетбола	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
39	Игры с приемами баскетбола	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
45	Прием «волна» в баскетболе	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

46	Прием «волна» в баскетболе	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
47	Прием «волна» в баскетболе	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
51	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
53	Футбольный бильярд	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
54	Футбольный бильярд	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

55	Бросок ногой	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
56	Бросок ногой	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
58	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
59	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
60	Строевые упражнения и команды	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
61	Строевые упражнения и команды	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
62	Прыжковые упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
63	Прыжковые упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

64	Гимнастическая разминка	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
65	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
66	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
67	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
68	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
69	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
70	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
71	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
72	Танцевальные гимнастические движения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

73	Танцевальные гимнастические движения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
74	Танцевальные гимнастические движения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	передвижение					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	Подвижные игры					
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	лежа на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
100	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
2	История появления современного спорта	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
3	Виды физических упражнений	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
5	Дозировка физических	1				Физическая культура, 1-4

	нагрузок					класс/ Лях В.И.
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
7	Закаливание организма под душем	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
9	Прыжок в длину с разбега	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
10	Прыжок в длину с разбега	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

11	Прыжок в длину с разбега	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
12	Броски набивного мяча	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
13	Броски набивного мяча	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
14	Броски набивного мяча	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
15	Броски набивного мяча	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
17	Бег с ускорением на	1				Физическая культура, 1-4

	короткую дистанцию					класс/ Лях В.И.
18	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
19	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
20	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
21	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
22	Челночный бег	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

23	Челночный бег	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
24	Челночный бег	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
25	Беговые упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
26	Беговые упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
27	Беговые упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
28	Беговые упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
29	Подвижные игры с	1				Физическая культура, 1-4

	элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки					класс/ Лях В.И.
30	Спортивная игра баскетбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
31	Спортивная игра баскетбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
32	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
33	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
34	Ведение	1				Физическая

	баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча одной рукой					культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
35	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча одной рукой	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
36	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
37	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
38	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
39	Спортивная игра волейбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях

						В.И.
40	Спортивная игра волейбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
41	Спортивная игра волейбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
42	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
44	Прямая	1				Физическая

	нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении					культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
45	Спортивная игра футбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
46	Спортивная игра футбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
47	Спортивная игра футбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
48	Подвижные игры с приемами футбола	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
49	Подвижные игры с приемами	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях

	футбола					В.И.
50	Подвижные игры с приемами футбола	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
51	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
53	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
55	Строевые команды и упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
56	Строевые команды и упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
57	Лазанье по канату	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
58	Лазанье по канату	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
59	Передвижения по гимнастическо	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях

	й скамейке					В.И.
60	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
61	Передвижения по гимнастической стенке	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
62	Передвижения по гимнастической стенке	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
63	Прыжки через скакалку	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
64	Прыжки через скакалку	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
65	Ритмическая гимнастика	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

66	Ритмическая гимнастика	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
67	Ритмическая гимнастика	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
68	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
69	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
70	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
71	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
72	Танцевальные упражнения из	1				Физическая культура, 1-4

	танца полька					класс/ Лях В.И.
73	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
74	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
77	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	места толчком двумя ногами. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
96	Освоение правил и	1				Физическая культура, 1-4

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					класс/ Лях В.И.
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
9	Закаливание организма	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
10	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
13	Прыжок в высоту с разбега способом	1				Физическая культура, 1-4 класс/

	перешагивания					Лях В.И.
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
15	Беговые упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
16	Метание малого мяча на дальность	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
17	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
18	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
19	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
20	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
21	Разучивание подвижной игры «Эстафета с	1				Физическая культура, 1-4 класс/

	ведением футбольного мяча»					Лях В.И.
22	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
23	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
24	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
25	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
26	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
27	Упражнения из игры волейбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
28	Упражнения из игры волейбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

29	Упражнения из игры волейбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
30	Упражнения из игры баскетбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
31	Упражнения из игры баскетбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
32	Упражнения из игры баскетбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
33	Упражнения из игры футбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
34	Упражнения из игры футбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
35	Упражнения из игры футбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
36	Упражнения из игры футбол	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

37	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
38	Акробатическая комбинация	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
39	Акробатическая комбинация	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
40	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
41	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
42	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
43	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

44	Обучение опорному прыжку	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
45	Обучение опорному прыжку	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
46	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
47	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
48	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
49	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
50	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	Эстафеты					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
56	Освоение правил и техники выполнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					Лях В.И.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
60	Освоение правил и техники выполнения	1				Физическая культура, 1-4 класс/

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					Лях В.И.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.

	150г. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 1-4 классы. Методическое пособие Погадаев Г.И.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D

0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

8. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

9. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

10. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

11. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

12. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

13. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным

методикам оздоровления и т.п

15. http://www.sportreferats.narod.ru/

16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

18. Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm

19. Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/

20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

21. http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».

22. http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и практика физической культуры».

23. http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.

24. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

25. http://www.trainer.h1.ru/ - Сайт учителя физической культуры.

26. http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».

27. http://spo.1september.ru/ - Газета «Спорт в школе».

28. http://www.pfo.ru – Сайт Приволжского федерального округа.

29. http://www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику.

30. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии
Физической Культуры.

31. http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

32. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

33. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

34. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни».

35. http://ww.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о детском и юношеском
спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогаллерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.

36. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех

Олимпиадах

начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

37. http://www.worldance.ru/ - The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам.

Фотографии и репортажи с конкурсов.

38. http://www.tours.ru/sport/ - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.

39. http://badminton.hut.ru – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а

также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.

40. http://www.gym.by.ru – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, паурлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме,

физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!

41. http://www.aerobics.ru – Федерация аэробики.

42. http://www.billiard-info.ru – Федерация бильярдного спорта.

43. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.

44. http://www.russian-kayak.da.ru – Федерация гребли на байдарках и каноэ.

45. http://www.yachting.ru – Федерация парусного спорта.

46. http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики.

47. http://www.cycling.ru – Федерация велосипедного спорта.

48. http://www.waterpolo.roc.ru – Федерация водного поло.

49. http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru - Федерация хоккея на траве.

50. http://www.fhr.ru – Федерация хоккея.

51. http://www.rusbandy.ru – Федерация хоккея с мячом.

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
http://schoolcollection.edu.ru

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».http://www.openclass.ru

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

7. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

8. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html