

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Управление образования администрации г.Белгорода

МБОУ «Начальная школа-детский сад №55»

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического объединения
учителей начальных классов

Шмидт А.А

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ «Начальная школа - детский сад
№55»



Марченко С.В.

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Начальная школа - детский сад №55»



Приказ №146
от «30» августа 2023 г.

Плужникова Т.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3610793)

учебного предмета “ Физическая культура”

для обучающихся 1-4 классов

составитель:

Мищенко Валентина Юрьевна,
учитель физической культуры

Белгород 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФООП НОО, 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 – 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).

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.

Лыжная подготовка

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. 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.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 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;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		1	РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2.2	Лыжная подготовка	4			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2.3	Легкая атлетика	22			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2.4	Подвижные и спортивные игры	25		3	РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	4	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<u>Раздел 1. Знания о физической культуре</u>					
1.1	<u>Знания о физической культуре</u>	<u>2</u>	<u>1</u>		<u>РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА</u>
<u>Итого по разделу</u>		<u>2</u>			
<u>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</u>					
2.1	<u>Физическое развитие и его измерение</u>	<u>4</u>			<u>РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА</u>
<u>Итого по разделу</u>		<u>4</u>			
<u>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</u>					
<u>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</u>					
1.1	<u>Занятия по укреплению здоровья</u>	<u>2</u>			<u>РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА</u>
1.2	<u>Индивидуальные комплексы утренней зарядки</u>	<u>2</u>			<u>РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА</u>

<u>Итого по разделу</u>		<u>4</u>			
<u>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</u>					
<u>2.1</u>	<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	<u>16</u>		<u>2</u>	<u>РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА</u>
<u>2.2</u>	<u>Лыжная подготовка</u>	<u>4</u>			<u>РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА</u>
<u>2.3</u>	<u>Легкая атлетика</u>	<u>22</u>		<u>4</u>	<u>РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА</u>
<u>2.4</u>	<u>Подвижные игры</u>	<u>11</u>			<u>РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА</u>
<u>Итого по разделу</u>		<u>53</u>			
<u>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</u>					
<u>3.1</u>	<u>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</u>	<u>5</u>			<u>РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА</u>
<u>Итого по разделу</u>		<u>5</u>			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	6	

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	2		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2.3	Физическая нагрузка	2			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		2	РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2.2	Легкая атлетика	20		4	РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2.3	Лыжная подготовка	8			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2.4	Подвижные и спортивные игры	11			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	5			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	комплекса ГТО				
Итого по разделу	5				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	6		

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	2		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и	1			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	снижения массы тела				
1.2	Закаливание организма	1			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2.2	Легкая атлетика	20			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2.3	Лыжная подготовка	8			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2.4	Подвижные и спортивные игры	12			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения по плану	Дата изучения по факту	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы			
1	Что такое физическая культура	1	0	04.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2	Современные физические упражнения	1	0	04.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	06.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	11.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	1	11.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
6	Комплексы утренней зарядки и	1	1	13.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	физкультминуток в режиме дня школьника					
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	18.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	18.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	1	20.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	1	25.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	1	25.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	27.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

13	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	02.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1	02.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	1	04.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	1	09.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	1	09.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	1	11.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
19	Гимнастические упражнения в	1	1	16.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ

	прыжках					ШКОЛА
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1	16.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	1	18.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	1	23.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
23	Разучивание прыжков в группировке	1	1	23.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	1	25.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
25	Чем отличается ходьба от бега	1	0	06.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1	06.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
27	Упражнения в передвижении с	1	1	08.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ

	равномерной скоростью					ШКОЛА
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1	13.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1	13.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1	15.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1	20.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1	1	20.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	передвижения					
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1	22.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
34	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	27.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	27.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
36	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	1	04.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
37	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с	1	0	04.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	прямого разбега					
38	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	1	06.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
39	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	1	11.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
40	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	1	11.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
41	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	1	13.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
42	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	1	18.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
43	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	1	18.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
44	Упражнения в передвижении на лыжах	1	1	20.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

45	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	25.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
46	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	1	25.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
47	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	1	27.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
48	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1	10.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
49	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1	10.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
50	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим	1	0	10.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	шагом					
51	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	1	15.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
52	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1	15.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
53	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	17.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
54	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1	22.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
55	Считалки для подвижных игр	1	0	29.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	29.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	31.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	1	05.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	05.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	07.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	12.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	12.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	14.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1	26.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1	26.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1	28.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1	04.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	04.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	06.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	11.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	11.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	13.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	18.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	18.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности	1	0	20.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	1	01.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	1	01.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1	03.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
79	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1	08.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	08.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	10.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Подвижные игры	1	1	15.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
83	Освоение правил	1	1	15.04.2024		РОССИЙСКАЯ

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Подвижные игры					ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	17.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	22.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	22.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	Бросок набивного мяча. Подвижные игры					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	24.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	29.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	0	29.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	туловища из 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	1	30.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1	06.05.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	06.05.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	08.05.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	13.05.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
95	Освоение правил	1	1	13.05.2024		РОССИЙСКАЯ

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	15.05.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	20.05.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
98	Пробное тестирование с соблюдением	1	1	20.05.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	правил 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	1	22.05.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	78			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения по плану	Дата изучения по факту	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	04.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	07.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
3	Современные Олимпийские игры	1	0	11.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
4	Физическое развитие	1	0	14.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
5	Физические качества	1	0	18.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
6	Сила как физическое качество	1	1	21.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
7	Гибкость как	1	1	25.09.2023		РОССИЙСКАЯ

	физическое качество					ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
8	Быстрота как физическое качество	1	1	28.09.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
9	Выносливость как физическое качество	1	1	02.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
10	Развитие координации движений	1	1	05.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	09.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
12	Закаливание организма	1	0	12.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
13	Утренняя зарядка	1	1	16.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
14	Составление комплекса утренней зарядки	1	1	19.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
15	Правила поведения на уроках	1	0	23.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ

	гимнастики и акробатики					ШКОЛА
16	Строевые упражнения и команды	1	1	26.10.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
17	Прыжковые упражнения	1	1	06.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
18	Гимнастическая разминка	1	1	09.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	13.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	16.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	20.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
22	Танцевальные гимнастические движения	1	1	23.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
23	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	27.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

24	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	29.11.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
25	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	04.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
26	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	07.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
27	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	11.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
28	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1	14.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
29	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и	1	1	18.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	сведением рук					
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	21.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1	25.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
32	Спуск с горы в основной стойке	1	1	28.12.2023		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
33	Подъем лесенкой	1	1	11.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
34	Спуски и подъёмы на лыжах	1	1	15.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	18.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
36	Торможение лыжными палками	1	1	22.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
37	Торможение	1	1	25.01.2024		РОССИЙСКАЯ

	падением на бок					ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1	29.01.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
39	Игры с приемами баскетбола	1	1	01.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	05.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	08.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	12.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
43	Прием «волна» в баскетболе	1	1	15.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
44	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	19.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
45	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	22.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ

						ШКОЛА
46	Футбольный бильярд	1	1	26.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
47	Бросок ногой	1	1	29.02.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
48	Бросок ногой	1	1	04.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
49	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1	07.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
50	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	11.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
51	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	14.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
52	Освоение правил и техники	1	1	18.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					ШКОЛА
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	21.03.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	1	01.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	1	04.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
56	Освоение правил и	1	1	08.04.2024		РОССИЙСКАЯ

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	1	11.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1	1	15.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
59	Освоение правил и техники	1	1	18.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты					ШКОЛА
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	22.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	1	25.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	29.04.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	02.05.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
64	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1	06.05.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	13.05.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	16.05.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
67	Освоение правил и техники выполнения	1	1	20.05.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	23.05.2024		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	58			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2	История появления современного спорта	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
3	Виды физических упражнений	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
5	Дозировка физических нагрузок	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
7	Закаливание организма под душем	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

9	Строевые команды и упражнения	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
10	Лазанье по канату	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
12	Передвижения по гимнастической стенке	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
13	Прыжки через скакалку	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
14	Ритмическая гимнастика	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
15	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
16	Танцевальные упражнения из танца полька	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
17	Прыжок в длину с разбега	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
18	Прыжок в длину с разбега	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
19	Броски набивного мяча	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

20	Челночный бег	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
21	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
22	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
23	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
25	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
26	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
27	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	мяча двумя руками				
28	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
29	Спортивная игра баскетбол	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
30	Спортивная игра баскетбол	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
32	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
37	Спортивная игра волейбол	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
38	Спортивная игра волейбол	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
40	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
41	Спортивная игра футбол	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
42	Спортивная игра футбол	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
43	Подвижные игры с приемами футбола	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
44	Подвижные игры с приемами футбола	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

45	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
46	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Эстафеты	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Эстафеты	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	62		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
6	Правила	1	0		РОССИЙСКАЯ

	предупреждения травм на уроках физической культуры				ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
9	Закаливание организма	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
11	Акробатическая комбинация	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
12	Акробатическая комбинация	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	способом напрыгивания				
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
17	Обучение опорному прыжку	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
18	Обучение опорному прыжку	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
29	Беговые упражнения	1	1		РОССИЙСКАЯ

					ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
30	Беговые упражнения	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
31	Метание малого мяча на дальность	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
32	Метание малого мяча на дальность	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	подводящие упражнения				
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
47	Разучивание	1	1		РОССИЙСКАЯ

	подвижной игры «Подвижная цель»				ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
53	Упражнения из игры волейбол	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
54	Упражнения из игры баскетбол	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
55	Упражнения из игры футбол	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
56	Правила выполнения спортивных	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	нормативов 3 ступени				
57	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Эстафеты	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
62	Освоение правил и техники выполнения	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

	с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	56		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Настольная книга учителя физической культуры, Кофмана Л.Б.,
Физкультура и спорт

Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы, Фёдорова
Н.А.,

Издательство "Экзамен"

Подвижные игры в режиме дня учащихся 1-4 классов,
Гужаловский А.А.,

Издательство "Народная Асвета"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/>

<http://school-collection.edu.ru/>

