МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Мелеузовский район

Республики Башкортостан

МОБУ гимназия №1

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
кафедра начальных классов	зам.директора по УР	директор гимназии
Сиротина Н.В.	Акшенцева О.А.	Падрин А.Л.
протокол №1 от «31» августа 2023 г.	протокол №1 от «31» августа 2023 г.	приказ №300-ОД от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1298136)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Мелеуз 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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 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.

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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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 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;
- 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 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, 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	1	0	0	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection. edu.ru). http://spo.1september.ru/urok/ http://olymp.apkpro.ru Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Пhttps://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/ http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Гигиена человека	1	0	0	Пohttps://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	0	Пohttps://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.2	Лыжная подготовка	16	1	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.3	Легкая атлетика	16	1	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/

Итого по разделу	9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	2	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	1	0	0	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection. edu.ru). http://olymp.apkpro.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/

1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	1	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	1	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.3	Легкая атлетика	18	1	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.4	Подвижные игры	12	1	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection. edu.ru). http://olymp.apkpro.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	1	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.2	Легкая атлетика	18	1	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.3	Лыжная подготовка	14	1	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	1	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		12			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection. edu.ru). http://olymp.apkpro.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Подвижные и спортивные игры	12	1	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	8	1	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.3	Легкая атлетика	24	1	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2.4	Лыжная подготовка	10	1	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	0	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		9			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.Правила поведения на уроках физической культуры.	1			04.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2	Первичный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике и подвижных игр.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (10 м , 30 м). ОРУ.Национальная игра : "Волк и зайцы".	1			07.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением	1			11.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/

	препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра "Пустое место". ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.					
4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Беге ускорением (30м). Национальная игра :"Волк и зайцы". ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1			14.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра "Вызов номеров". ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1			18.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Подвижная национальная игра : Иголка и нитка".Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и	1			21.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

	координационных способностей.					
7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра "К своим флажкам". Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1			25.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
8	ОРУ.Эстафеты. челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1			28.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
9	ОРУ.Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Подвижная национальная игра : "Иголка и нитка" .Развитие скоростно-силовых способностей	1			02.10.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			05.10.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

11	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м	1			09.10.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
12	Равномерный бег 6 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игра "Волк во рву".	1			12.10.2023	http://school-collection.edu.ru
13	Равномерный бег (7 мин). Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Игра "День и ночь". Развитие выносливости.	1			16.10.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			19.10.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1			23.10.2023	http://school-collection.edu.ru
16	Повторный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра "Попади в обруч". Развитие координационных способностей .	1			26.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
17	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1			07.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
18	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра "Попади в обруч". Развитие координационных способностей.	1			09.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Прыжок в длину с места толчком	1			13.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/

	двумя ногами.					
20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра "Попади в обруч". Развитие координационных способностей.	1			16.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра "Передал - садись". Развитие координационных способностей.	1			20.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра "Передал - садись". Развитие координационных способностей.	1			23.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
23	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Мяч - среднему". Развитие координационных способностей.	1			27.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/

24	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Мяч - среднему". Развитие координационных способностей.	1			30.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
25	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Мяч - среднему". Развитие координационных способностей.	1			04.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
26	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра "Передача мяча в колоннах". Эстафеты.	1			07.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
27	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра "Мяч соседу". Развитие координационных способностей.	1			11.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
28	Ловля и передача мяча в	1				http://spo.1september.ru/urok/

	движении. Ведение на месте правой(левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра "Передача мяча в колоннах". Эстафеты. Развитие координационных способностей.				14.12.2023	
29	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Мяч соседу". Развитие координационных способностей.	1			18.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
30	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра "Передача мяча в колоннах". Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1			21.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
31	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой)рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра "Мяч в корзину". Эстафеты. Развитие координационных способностей	1			25.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/

32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Бросок набивного мяча.Подвижная игра.	1			28.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
33	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на уроках лыжной подготовки . Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение за учителем в колонне по одному по лыжне. Скользящий шаг без палок.	1			09.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
34	Утренняя зарядка. Комплекс утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1			11.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
35	Подводящие упражнения на месте: посадка лыжника, имитация. Игра "Чей веер лучше", передвижение по кругу скользящим шагом. Игра "Кто быстрее". Развитие физических качеств.	1			15.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
36	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с	1			18.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже. Развитие физических качеств.					
37	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем "лесенкой" на небольшую горку, спуск в основной стойке. Развитие физических качеств.	1			22.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
38	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем елочкой.	1			25.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
39	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке. Развитие физических качеств.	1			29.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
40	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м. Подъем елочкой на оценку. Спуск в основной	1			01.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.					
41	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра "С горки на горку".	1			05.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
42	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.	1			08.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
43	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета "Кто самый быстрый?"	1			19.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
44	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и лесенкой наискось, опираясь на лыжные палки.	1			22.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
45	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом:	1			26.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	согласованность движений рук и ног.передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, торможение падением (боком) подъем лесенкой.					
46	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног.	1			29.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
47	Попеременный 2-ух. шажный ход: упражнения "самокат", тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух шажн. ходом.	1			04.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
48	Преодоление подъема лесенкой, спуск в основной стойке и торможение падением. Игра:"с горки на горку". Прохождение	1			07.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.					
49	Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км.	1			11.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Ходьба на лыжах	1			14.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Ходьба на лыжах	1			18.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			21.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
53	Инструктаж по техники безопасности при проведения занятий по физической культуре.Осанка человека. Упражнения для осанки.	1			01.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
54	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра	1			04.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	"Запрещенное движение".					
55	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра "Фигуры". Развитие координационных способностей.	1			08.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
56	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра "Светофор". Развитие координационных способностей.	1			11.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
57	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра "Змейка". Развитие силовых способностей.	1			15.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
58	Выполнение команды на два (четыре) шага разомкнись! В висе спиной к гимнастической скамейке	1			18.04.2024	Поле для свободного ввода1

	поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра:Слушай сигнал.					
59	Выполнение команды на два (четыре) шага разомкнись! В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.	1			22.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
60	Равномерный бег (3 мин). Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Развитие выносливости.	1			25.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
61	Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Развитие выносливости.	1			02.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
62	Равномерный бег(5-6 минут). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.	1			06.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	Развитие выносливости. Игра "Два Мороза".					
63	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением. Игра "Команда быстроногих". Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	1			13.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
64	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ Национальная игра : "Волк и зайцы". Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1			16.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
65	ОРУ.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			20.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1			23.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.История подвижных игр и соревнований у древних народов.Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1			05.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2	Первичный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике, подвижных и спортивных игр.Физическое развитие.Физические качества.	1			08.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/
3	ОРУ. Челночный бег. Бег на 30м. Эстафеты	1			12.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/
5	Равномерный бег.ОРУ. Смешанное передвижение	1			19.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной	1			22.09.2023	Поле для свободного ввода1

	местности. Подвижные игры					
7	Равномерный бег (5 мин). Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) Подвижная национальная игра : "Иголка и нитка". Развитие выносливости.	1			26.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/
8	Равномерный бег (6 мин). Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Игра "День и ночь". Развитие выносливости.	1			29.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/
9	Равномерный бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м., ходьба 90 м.). Игра "Рыбаки и рыбки".	1			03.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
10	ОРУ. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			06.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Метание теннисного мяча в цель	1			10.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
12	ОРУ.Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1			13.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
13	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			17.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/

14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			20.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
15	Контрольная работа .ОРУ. Бег на дистанции 1 км . Развитие выносливости.	1	1		24.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
16	Инструктаж по технике безопасности при проведение занятий по подвижных и спортивных игр. Дневник наблюдений по физической культуре	1			27.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
17	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			07.11.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте . Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Броски в щит. Игра: "Гонка мячей по кругу" Развитие координационных способностей.	1			10.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
19	Прыжок в длину способом "согнув ноги" с 3-5 шагов разбега. Тройной прыжок с места. ОРУ. Игра"Волк во рву". Развитие скоростно-силовых способностей.	1			14.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на мест со средним отскоком Броски в щит. Игра: "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей	1			17.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/

21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении . Ведение мяча на мест с низким отскоком Игра: "Подвижная цель". Развитие координационных способностей.	1			21.11.2023	Поле для свободного ввода1
22	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении шагом и бегом. Эстафеты. Игра "Овладей мячом". Развитие координационных спосо	1			24.11.2023	Поле для свободного ввода1
23	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. О.Р.У. Игра «Мяч ловцу», Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			28.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
24	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. О.Р.У. Игра «Мяч ловцу», Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			30.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
25	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			05.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
26	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. О.Р.У. Эстафеты с	1			08.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/

	мячами.Тактические действия в защите.					
27	Ловля и передача мяча в движении в квадрате.Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.О.Р.У.Эстафеты с мячами.Тактические действия в защите.	1			13.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
28	Ловля и передача мяча в движении в квадрате.Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. О.Р.У. Эстафеты с мячами. Тактические действия в нападении и нападении.	1			15.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
29	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Контрольная работа ,ведение мяча два шага бросок.	1	1		19.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			26.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			28.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
33	Инструктаж по технике безопасности при	1				http://spo.1september.ru/urok/

	проведение занятий по лыжной подготовке.Закаливание организма.				09.01.2024	
34	Утренняя зарядка.Составление комплекса утренней зарядки.	1			12.01.2024	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
35	Формирование навыков передвижения на лыжах (надевание и снимание лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение на лыжах). Строевые упражнения : построение и перестроение на лыжах.	1			15.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
36	Строевые упражнения : построение и перестроение на лыжах. Подвижная игра "По местам".Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Подъем "лесенкой". Эстафета на лыжах.	1			19.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
37	Попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке с пологих склонов. Подъем ступающим шагом и "лесенкой". Эстафета на лыжах. Прохождение средней скоростью дистанции 1,5км.	1			23.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
38	Попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем "лесенкой". Поворот переступанием на выкате со склона.	1			26.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
39	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом . Спуски в основной стойке с поворотами переступанием на	1			30.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	выкате со склона "полуелочкой" и "лесенкой". Подвижная игра: "Кто выше"					
40	Повороты на месте переступанием вокруг пяток, приставные шаги влево и вправо.Техника движения рук во время скольжения.Высокая и низкая стойка на лыжах.Попеременно двухшажный ход без палок и с палками.	1			02.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
41	Подъем на склон 15-20*,спуск со склона в низкой стойке. Торможение плугом. Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. Попеременно двухшажный ход. Подъем "полуелочкой".	1			06.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
42	Передвижения на лыжах (косой подъем на склон 15-20*; спуск в низкой стойке; подъем полуелочкой). Попеременно двухшажный ход без палок и с палками. Подвижная игра: "Гонки на санках".	1			09.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
43	Построения, перестроения, повороты. Скольжения без палок. Подъем на склон 15-20*; спуск в низкой стойке, подъем ступающим шагом. Попеременно двухшажный ход. Подвижная игра:"Быстрый лыжник"	1			13.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
44	Попеременный двухшажный ход. Спуск с горы.Игра"Быстрый лыжник". Пи в основной стойке. Подъем "лесенкой".Поворот переступанием на	1			16.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	выкате со склона.					
45	Построения,перестроения,повороты.Скольжения без палок.Подъем на склон 15-20*; спуск в низкой стойке, подъем ступающим шагом. Попеременно двухшажный ход.Передвижение на лыжах по пересеченной местности.	1			20.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
46	Контрольная работа. Прохождение контрольной дистанции 1км. с раздельным стартом.	1	1		22.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			27.02.2024	Поле для свободного ввода1
48	Техника безопасности при проведение занятий гимнастики и акробатики.Сложные координированные прыжковые упражнения	1			01.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
49	Выполнение команд :"Шире шаг","Чаще шаг!","Реже!","На первый - второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед.	1			05.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
50	Выполнение команд "Шире шаг!,"Чаще шаг!,"Реже!","На первый - второй рассчитайся!". Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1			07.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
51	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			12.03.20	http://spo.1september.ru/urok/

					24	
52	Вис стоя и лежа. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1			15.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
53	Передвижение по диагонали, противоходом,"змейкой". ОРУ. Ходьба приставными шагами и выпадами по рейке гимн. скамейки. Контрольная работа.Сдача строевой подготовки	1			19.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
55	Повторный инструктаж по технике безопасности при проведение занятий по легкой атлетике.Самоконтроль.	1			02.04.2024	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
56	Равномерный бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100м ходьба). Подвижная национальная игра : "Эна менян еп(Иголка и нитка)". Развитие выносливости. Инструктаж.	1			05.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
57	Равномерный бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100м ходьба). Игра "Салки на марше". Развитие выносливости.	1			09.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
58	Бег 8 мин. Преодоление препятствий.	1				http://spo.1september.ru/urok/

	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80м ходьба). Игра "День и ночь". Развитие выносливости.				12.04.2024	
59	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80м ходьба). Развитие выносливости.	1			16.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
60	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80м ходьба). Игра "День и ночь". Развитие выносливости.	1			19.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
61	Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70м ходьба). Развитие выносливости	1			23.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
62	Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70м ходьба). Игра "Конники-спортмены ". Развитие выносливости.	1			26.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Поднимание туловища из положения лежа.	1			03.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Прыжки в длину с места.	1			07.05.2024	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			14.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
66	Освоение правил и техники выполнения	1				http://spo.1september.ru/urok/

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				17.05.2024	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			21.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
68	Контрольная работа , бег	1	1		24.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж .Физическая культура у древних народов.История появления современного спорта	1			05.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2	Виды физических упражнений	1			08.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
3	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			12.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
4	Челночный бег	1			15.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			19.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			22.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			26.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
8	Беговые упражнения с координационной	1			29.09.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/

	сложностью					
9	ОРУ в движении. Специальные беговые упр-я. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).	1			03.10.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
10	Прыжок в длину с разбега	1			06.10.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
11	Прыжок в длину с разбега	1			10.10.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			13.10.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			17.10.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			20.10.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
15	Освоение правил и техники	1				http://school-collection.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				24.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
16	Контрольная работа . Сдача контрольных нормативов комплекса ГТО.	1	1		27.10.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
17	Техника безопасности при проведение занятий спортивных и подвижных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			07.11.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
18	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			10.11.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
19	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			14.11.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
20	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			17.11.2023	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/
21	Спортивная игра баскетбол	1			21.11.2023	Поле для свободного ввода1
22	Спортивная игра баскетбол	1			24.11.2023	Поле для свободного ввода1
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			28.11.2023	Поле для свободного ввода1

24	Контрольная работа.Комплекс упражнений с баскетбольным мячом. Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1		30.11.2023	Поле для свободного ввода1
25	Спортивная игра волейбол	1			05.12.2023	http://school-collection.edu.ru
26	Спортивная игра волейбол	1			08.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
27	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			13.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
28	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			15.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
29	Подвижные игры с приемами футбола	1			19.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
30	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			22.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			26.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			28.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
33	Инструктаж по технике безопасности при проведение занятий лыжная подготовка.Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			09.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
34	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			12.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			15.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			19.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте.Попеременный двухшажный ход.	1			23.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
38	Повороты на лыжах	1				http://spo.1september.ru/urok/

	способом переступания на месте				26.01.2024	
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			30.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении.Попеременный двухшажный ход.	1			02.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
41	Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах способом переступания	1			06.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			09.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
43	Попеременный двухшажный ход. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			13.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			16.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
45	Попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем "лесенкой". Поворот переступанием на выкате со склона.	1			20.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
46	Контрольная работа	1	1			http://spo.1september.ru/urok/

	.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты				22.02.2024	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			27.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
48	Строевые команды и упражнения	1			01.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
49	Передвижения по гимнастической скамейке	1			05.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
50	Передвижения по гимнастической стенке	1			07.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
51	Прыжки через скакалку	1			12.03.2024	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
52	Броски набивного мяча	1			15.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
53	Ритмическая гимнастика	1			19.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
55	Повторный инструктаж по технике безопасности при	1			02.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	проведение легкой атлетике. Дозировка физических нагрузок					
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			05.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			09.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			12.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			16.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			19.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			23.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
62	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			26.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
63	ОРУ. Равномерный бег 6 минут. Бег с препятствиями.	1			03.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
64	Метание мяча 150гр. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1			07.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
65	Метание мяча 150гр. На результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			14.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			17.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
67	Контрольная работа.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1		21.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	Бег 1000 метров.					
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			24.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведение занятий по физической культуре. Из истории развития физической культуры в России.Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой.	1			04.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturafgos. ru/ https://infourok.ru/
2	Первичный инструктаж по т.б при проведение занятий по легкой атлетике. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Развитие скоростных способностей.	1			07.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/
3	Бег на короткие дистанции (30,60м.). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие	1			11.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/

	физических качеств.					
4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег, до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. Круговая эстафета	1			14.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/
5	Метание теннисного мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра "Попади в мяч". Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1			18.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/
6	Метание мяча на результат. Метание набивного мяча. Игра "Кто дальше бросит". Современное Олимпийское движение.	1			21.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/
7	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).	1			25.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			28.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
9	Равномерный бег (5 мин). Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) Подвижная национальная игра : "Эна менян еп (Иголка и нитка)". Развитие выносливости.	1			02.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
10	Равномерный бег 6 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игра "Волк во рву".	1			05.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
11	Равномерный бег (7 мин). Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Игра "День и ночь". Развитие выносливости.	1			09.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
12	Равномерный бег (8 мин). Преодоление препятствий.	1			12.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/

	Чередование бега и ходьбы (бег-90 м., ходьба 90 м.). Игра "Рыбаки и рыбки".					
13	Контрольная работа. Бег на 60 м. Бег на дистанции 1000 м.	1	1		16.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			19.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
15	Эстафетный бег	1			23.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
16	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			26.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
17	Техника безопасности при проведение подвижных и спортивных игр .Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте . Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Броски в щит. Игра: "Гонка мячей по кругу" Развитие координационных способностей.	1			07.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
18	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в	1			09.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/

	равномерном темпе 9 минут по слабо пересеченной местности. Игра:"Шишки, желуди, орехи".					
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на мест со средним отскоком Броски в щит. Игра: "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей.	1			13.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении . Ведение мяча на мест с низким отскоком Игра: "Подвижная цель". Развитие координационных способностей.	1			16.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
21	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении шагом и бегом. Эстафеты. Игра "Овладей мячом".	1			20.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
22	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. ОРУ.	1			23.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/

	Игра «Мяч ловцу», Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.					
23	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. ОРУ. Игра «Мяч ловцу», Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			27.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
24	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. ОРУ. Игра «Мяч ловцу», Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			30.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
25	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			04.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
26	Ловля и передача мяча в	1				http://spo.1september.ru/urok/

	движении в квадрате.Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ.Эстафеты с мячами.Тактические действия в нападении.				07.12.2023	
27	Ловля и передача мяча в движении в квадрате.Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты с мячами. Тактические действия в нападении и нападении.	1			11.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
28	Верхняя и нижняя передача в волейболе. Упражнения из игры волейбол.	1			14.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
29	Нижняя и верхняя подача.Зоны. Игра "Пионербол"	1			18.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
30	Упражнения из игры волейбол. Игра "Пионербол"	1			21.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1			25.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
32	Контрольная работа. Ведение мяча, два шага бросок. Штрафной бросок.	1	1		28.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
33	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовки. Развитие национальных видов спорта.	1			09.01.2024	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			11.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			15.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			18.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			22.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
38	Передвижение на лыжах одновременным	1			25.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	одношажным ходом: подводящие упражнения					
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			29.01.2024	http://spo.1september.ru/urok/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			01.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			05.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			08.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			12.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			15.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
45	Освоение правил и техники	1				http://spo.1september.ru/urok/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				19.02.2024	
46	Контрольная работа . Прохождение дистанции на лыжах 2000 м.	1	1		22.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
47	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			26.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
48	Выполнение команд :"Шире шаг","Чаще шаг!","Реже!","На первый - второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед.	1			29.02.2024	http://spo.1september.ru/urok/
49	Вис стоя и лежа. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1			04.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
50	Вис стоя и лежа .Вис завесом, вис на согнутых	1			07.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			11.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
52	Акробатическая комбинация. Строевая подготовка.	1			14.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
53	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			18.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
54	Контрольная работа.Акробатическая комбинация. Строевая подготовка.	1	1		21.03.2024	http://spo.1september.ru/urok/
55	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой.Закаливание организма. Самостоятельная физическая подготовка .	1			01.04.2024	http://school-collection.edu.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
56	Равномерный бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100м ходьба). Подвижная национальная	1			04.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	игра : "Эна менян еп(Иголка и нитка)". Развитие выносливости.					
57	Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100м ходьба). Игра "Салки на марше". Развитие выносливости.	1			08.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
58	Метание малого мяча на дальность	1			11.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			15.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			18.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			22.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1			25.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	1000м					
63	Контрольная работа.ОРУ. Подводящие упражнения.Кросс на 2 км.	1			02.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			06.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			13.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			16.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			20.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1			23.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.

Лях.Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).

https://resh.edu.ru/

https://fizkultura-fgos.ru/

https://infourok.ru/