

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Управление образования Угличского муниципального района

МОУ СОШ №4

РАССМОТРЕНО

[Руководитель МО]

Толокнова Е.В.

[укажите ФИО]

[1] от «[30]» [августа]
[2024] г.

СОГЛАСОВАНО

[Замдиректора]

Вдовина Н.Ю.

[укажите ФИО]

[213] от «[30]» [августа]
[2024] г.

УТВЕРЖДЕНО

[Директор]

Буланов К.А.

[укажите ФИО]

[№213] от «[30]» [августа]
[2024] г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 595042)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Учитель: Толокнова Е.В.

Гвоздева Г.В.

2024 – 2025 уч.гд

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, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 физкультурминутки 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, развитию 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 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

	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	0	0	https://yandex.ru/search/?text
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://yandex.ru/search/?text
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://yandex.ru/search/?text
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://yandex.ru/search/?text
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в	1	0	1	

	режиме дня школьника				https://yandex.ru/search/?text
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	http://yandex.ru/search/?text
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://yandex.ru/search/?text
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	https://yandex.ru/search/?text
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	https://yandex.ru/search/?text
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	https://yandex.ru/search/?text
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

					4186/start/169020/
2.4	Подвижные игры	19	0	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	28	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	98	

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	0	0	https://yandex.ru/search/?text
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://yandex.ru/search/?text
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://yandex.ru/search/?text
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://yandex.ru/search/?text
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://yandex.ru/search/?text
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://yandex.ru/search/?text

					text
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	https://yandex.ru/search/? text
2.2	Легкая атлетика	14	5	14	https://yandex.ru/search/? text
2.3	Лыжная подготовка	18	4	18	https://yandex.ru/search/? text
2.4	Плавательная подготовка	2	0	1	https://yandex.ru/search/? text
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		16	https://yandex.ru/search/? text
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	8	28	https://yandex.ru/search/? text
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://yandex.ru/search/?text
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://yandex.ru/search/?text
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://yandex.ru/search/?text
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://yandex.ru/search/?text
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	https://yandex.ru/search/?text
2.2	Легкая атлетика	9	9	9	https://yandex.ru/search/?text
2.3	Лыжная подготовка	12	12	12	https://yandex.ru/search/?text
2.4	Плавательная подготовка	4	0	4	https://yandex.ru/search/?text
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://yandex.ru/search/?text
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://yandex.ru/search/?text
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66	https://yandex.ru/search/?text

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0	6.09.23	https://yandex.ru/search/?text
2	Современные физические упражнения	1	0	0	15.05.24	https://yandex.ru/search/?text
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	17.05.24	https://yandex.ru/search/?text
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	20.05.24	https://yandex.ru/search/?text
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	6.11.23	https://yandex.ru/search/?text
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	8.11.23	https://yandex.ru/search/?text
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	4.09.23	https://yandex.ru/search/?text
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	11.11.23	https://yandex.ru/

						search/?text
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	8.09.23	https://yandex.ru/search/?text
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	13.11.23	https://yandex.ru/search/?text
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	11.09.23	https://yandex.ru/search/?text
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	15.11.23	https://yandex.ru/search/?text
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	17.11.23	https://yandex.ru/search/?text
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	20.11.23	https://yandex.ru/search/?text
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	13.09.23	https://yandex.ru/search/?text
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	22.11.23	https://yandex.ru/search/?text
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	24.11.23	https://yandex.ru/search/?text
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	27.11.23	https://yandex.ru/search/?text

						search/?text
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	29.11.23	https://yandex.ru/search/?text
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	1.12.23	https://yandex.ru/search/?text
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	4.12.23	https://yandex.ru/search/?text
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	6.12.23	https://yandex.ru/search/?text
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	8.12.23	https://yandex.ru/search/?text
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	11.12.23	https://yandex.ru/search/?text
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	10.01.24	https://yandex.ru/search/?text
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	12.01.24	https://yandex.ru/search/?text
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	15.01.24	https://yandex.ru/search/?text
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	17.01.24	https://yandex.ru/search/?text

29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	19.01.24	https://yandex.ru/search/?text
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	22.01.24	https://yandex.ru/search/?text
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	24.01.24	https://yandex.ru/search/?text
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	26.01.24	https://yandex.ru/search/?text
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	29.01.24	https://yandex.ru/search/?text
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	31.01.24	https://yandex.ru/search/?text
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	2.02.24	https://yandex.ru/search/?text
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	2.02.24	https://yandex.ru/search/?text
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	15.09.23	https://yandex.ru/search/?text
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	18.09.23	https://yandex.ru/search/?text
39	Упражнения в передвижении с	1	0	1	20.09.23	https://yandex.ru/

	равномерной скоростью					search/?text
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	22.09.23	https://yandex.ru/search/?text
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	27.09.23	https://yandex.ru/search/?text
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	29.09.23	https://yandex.ru/search/?text 25.09.23
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	2.10.23	https://yandex.ru/search/?text
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	4.10.23	https://yandex.ru/search/?text
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	6.10.23	https://yandex.ru/search/?text
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	9.10.23	https://yandex.ru/search/?text
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	11.10.23	https://yandex.ru/search/?text
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	13.10.23	https://yandex.ru/search/?text

49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	16.10.23	https://yandex.ru/search/?text
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	18.18.23	https://yandex.ru/search/?text
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	20.10.23	https://yandex.ru/search/?text
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	23.10.23	https://yandex.ru/search/?text
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	25.09.23	https://yandex.ru/search/?text
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://yandex.ru/search/?text
55	Считалки для подвижных игр	1	1	1	13.12.23	https://yandex.ru/search/?text
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	15.12.23	https://yandex.ru/search/?text
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	18.12ю23	https://yandex.ru/search/?text
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	20.12.23	https://yandex.ru/search/?text
59	Обучение способам организации	1	0	1	22.12.23	https://yandex.ru/

	игровых площадок					search/?text
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	22.12.23	https://yandex.ru/search/?text
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	25.12.23	https://yandex.ru/search/?text
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	27.12.23	https://yandex.ru/search/?text
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	1	8.01.24	https://yandex.ru/search/?text
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	21.02.24	https://yandex.ru/search/?text
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	23.02.24	https://yandex.ru/search/?text
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	26.02.24	https://yandex.ru/search/?text
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	28.02.24	https://yandex.ru/search/?text
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	1.03.24	https://yandex.ru/search/?text
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	4.03.24	https://yandex.ru/search/?text

70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	6.03.24	https://yandex.ru/search/?text
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	11.03.24	https://yandex.ru/search/?text
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	13.03.24	https://yandex.ru/search/?text
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	15.03.24	https://yandex.ru/search/?text
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	25.03.24	https://yandex.ru/search/?text
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	27.03.24	https://yandex.ru/search/?text
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	29.03.24	https://yandex.ru/search/?text
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1	1	1.04.24	https://yandex.ru/search/?text
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	3.04.24	https://yandex.ru/search/?text

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	1	5.04.24	https://yandex.ru/search/?text
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	5.02.24	https://yandex.ru/search/?text
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	1	1	7.02.24	https://yandex.ru/search/?text
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	9.02.24	https://yandex.ru/search/?text
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	1	1	19.02.24	https://yandex.ru/search/?text
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	8.04.24	https://yandex.ru/search/?text
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	1	10.04.24	https://yandex.ru/search/?text
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	12.04.24	https://yandex.ru/

	ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					search/?text
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1	1	15.04.24	https://yandex.ru/search/?text
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	17.04.24	https://yandex.ru/search/?text
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	1	19.04.24	https://yandex.ru/search/?text
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	22.04.24	https://yandex.ru/search/?text
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1	1	24.04.24	https://yandex.ru/search/?text
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	26.04.24	https://yandex.ru/search/?text

	ГТО. 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	1	29.04.24	https://yandex.ru/search/?text
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	1.05.24	https://yandex.ru/search/?text
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	1	3.05.24	https://yandex.ru/search/?text
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	6.05.24	https://yandex.ru/search/?text
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	1	8.05.24	https://yandex.ru/search/?text
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	1	10.04.24	https://yandex.ru/search/?text
99	Пробное тестирование с соблюдением	1	1	0	13.05.24	https://yandex.ru/

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					search/?text
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	4.09.23	https://yandex.ru/search/?text
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	5.09.23	https://yandex.ru/search/?text
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1	7.09.23	https://yandex.ru/search/?text
4	Физическое развитие	1	0	1	11.09.23	https://yandex.ru/search/?text
5	Физические качества	1	0	1	12.09.23	https://yandex.ru/search/?text
6	Сила как физическое качество	1	0	1	14.09.23	https://yandex.ru/search/?text
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1	18.09.23	https://yandex.ru/search/?text

8	Выносливость как физическое качество	1	0	1	19.09.23	https://yandex.ru/search/?text
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0	21.09.23	https://yandex.ru/search/?text
10	Развитие координации движений	1	0	0	25.09.23	https://yandex.ru/search/?text
11	Развитие координации движений	1	0	0	28.09.23	https://yandex.ru/search/?text
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	29.09.23	https://yandex.ru/search/?text
13	Закаливание организма	1	0	0	2.10.23	https://yandex.ru/search/?text
14	Утренняя зарядка	1	0	0	3.10.23	https://yandex.ru/search/?text
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	5.10.23	https://yandex.ru/search/?text
16	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	9.10.23	https://yandex.ru/search/?text
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	10.10.23	https://yandex.ru/search/?text

18	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	12.10.23	https://yandex.ru/search/?text
19	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	16.10.23	https://yandex.ru/search/?text
20	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	17.10.23	https://yandex.ru/search/?text
21	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	19.10.23	https://yandex.ru/search/?text
22	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	23.10.23	https://yandex.ru/search/?text
23	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	24.10.23	https://yandex.ru/search/?text
24	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	26.10.23	https://yandex.ru/search/?text
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	7.11.23	https://yandex.ru/search/?text
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1	9.11.23	https://yandex.ru/search/?text
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1	13.11.23	https://yandex.ru/s

						earch/?text
19	Прыжковые упражнения	1	0	1	14.11.23	https://yandex.ru/search/?text
20	Прыжковые упражнения	1	0	1	16.11.23	https://yandex.ru/search/?text
21	Гимнастическая разминка	1	0	1	20.11.23	https://yandex.ru/search/?text
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	21.11.23	https://yandex.ru/search/?text
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	23.11.23	https://yandex.ru/search/?text
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	27.11.23	https://yandex.ru/search/?text
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	28.11.23	https://yandex.ru/search/?text
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	30.11.23	https://yandex.ru/search/?text
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	4.12.23	https://yandex.ru/search/?text
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	5.12.23	https://yandex.ru/search/?text

29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	8.12.23	https://yandex.ru/search/?text
30	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	11.12.23	https://yandex.ru/search/?text
31	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	12.12.23	https://yandex.ru/search/?text
32	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	14.12.23	https://yandex.ru/search/?text
33	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	18.12.23	https://yandex.ru/search/?text
34	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	19.12.23	https://yandex.ru/search/?text
35	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	21.12.23	https://yandex.ru/search/?text
36	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	25.12.23	https://yandex.ru/search/?text
37	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	26.12.23	https://yandex.ru/search/?text
38	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	9.01.24	https://yandex.ru/search/?text
39	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	11.01.24	https://yandex.ru/search/?text
40	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	15.01.24	https://yandex.ru/search/?text

41	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	16.01.24	https://yandex.ru/search/?text
42	Подъем лесенкой	1	0	1	18.01.24	https://yandex.ru/search/?text
43	Подъем лесенкой	1	0	1	22.01.24	https://yandex.ru/search/?text
44	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	23.01.24	https://yandex.ru/search/?text
45	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	25.01.24	https://yandex.ru/search/?text
46	Торможение лыжными палками	1	0	1	29.01.24	https://yandex.ru/search/?text
47	Торможение лыжными палками	1	0	1	30.01.24	https://yandex.ru/search/?text
48	Торможение падением на бок	1	0	1	1.02.24	https://yandex.ru/search/?text
49	Торможение падением на бок	1	0	1	5.02.24	https://yandex.ru/search/?text
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	6.02.24	https://yandex.ru/search/?text
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	8.02.24	https://yandex.ru/search/?text

52	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	12.02.24	https://yandex.ru/search/?text
53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	13.02.24	https://yandex.ru/search/?text
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	15.02.24	https://yandex.ru/search/?text
55	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	19.02.24	https://yandex.ru/search/?text
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	20.02.24	https://yandex.ru/search/?text
57	Футбольный бильярд	1	0	1	22.02.24	https://yandex.ru/search/?text
58	Футбольный бильярд	1	0	1	26.02.24	https://yandex.ru/search/?text
59	Бросок ногой	1	0	1	27.02.24	https://yandex.ru/search/?text
60	Бросок ногой	1	0	1	29.02.24	https://yandex.ru/search/?text
61	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	4.03.24	https://yandex.ru/search/?text
62	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	5.03.24	https://yandex.ru/s

						earch/?text
63	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	7.03.24	https://yandex.ru/search/?text
64	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	11.03.24	https://yandex.ru/search/?text
65	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	0	1	12.03.24	https://yandex.ru/search/?text
66	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	0	1	14.03.24	https://yandex.ru/search/?text
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	18.03.24	https://yandex.ru/search/?text
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	19.03.24	https://yandex.ru/search/?text
69	Освоение правил и техники	1	0	1	21.03.24	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение					https://yandex.ru/search/?text
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	25.03.24	https://yandex.ru/search/?text
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	1.04.24	https://yandex.ru/search/?text
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	2.04.24	https://yandex.ru/search/?text
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	8.04.24	https://yandex.ru/search/?text
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	9.04.24	https://yandex.ru/search/?text
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	11.04.24	https://yandex.ru/search/?text
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	15.04.24	https://yandex.ru/s

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					earch/?text
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	16.04.24	https://yandex.ru/search/?text
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	18.04.24	https://yandex.ru/search/?text
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	22.04.24	https://yandex.ru/search/?text
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	23.04.24	https://yandex.ru/search/?text
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	25.04.24	https://yandex.ru/search/?text
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	2.05.24	https://yandex.ru/search/?text

	Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	3.05.24	https://yandex.ru/search/?text
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	6.05.24	https://yandex.ru/search/?text
93	Легкая атлетика.Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	7.05.24	https://yandex.ru/search/?text
94	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	13.05.24	https://yandex.ru/search/?text
95	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	14.05.24	https://yandex.ru/search/?text
96	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	16.05.24	https://yandex.ru/search/?text
97	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	20.05.24	https://yandex.ru/search/?text
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	21.05.24	https://yandex.ru/search/?text
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	22.05.24	https://yandex.ru/search/?text

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	27.05.24	https://yandex.ru/search/?text
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	28.05.24	https://yandex.ru/search/?text
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	29.05.24	https://yandex.ru/search/?text
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	98		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	05.09.23	https://yandex.ru/search/?text

2	История появления современного спорта	1	0	0	07.09.23	https://yandex.ru/search/?text
3	Виды физических упражнений	1	0	1	08.09.23	https://yandex.ru/search/?text
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	12.09.23	https://yandex.ru/search/?text
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	14.09.23	https://yandex.ru/search/?text
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	15.09.23	https://yandex.ru/search/?text
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	19.09.23	https://yandex.ru/search/?text
8	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	21.09.23	https://yandex.ru/search/?text
9	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	22.09.23	https://yandex.ru/search/?text
10	Челночный бег	1	0	1	26.09.23	https://yandex.ru/search/?text
11	Челночный бег	1	0	1	28.09.23	https://yandex.ru/search/?text
12	Беговые упражнения с	1	1	1	29.09.23	https://yandex.ru/

	координационной сложностью					search/?text
13	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	03.10.23	https://yandex.ru/search/?text
14	Броски набивного мяча	1	0	1	05.10.23	https://yandex.ru/search/?text
15	Броски набивного мяча	1	0	1	06.10.23	https://yandex.ru/search/?text
16	Спортивная игра баскетбол	1	1	1	10.10.23	https://yandex.ru/search/?text
17	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	12.10.23	https://yandex.ru/search/?text
18	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	1	13.10.23	https://yandex.ru/search/?text
19	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	17.10.23	https://yandex.ru/search/?text
20	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	19.10.23	https://yandex.ru/search/?text
21	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	20.10.23	https://yandex.ru/search/?text
22	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	24.10.23	https://yandex.ru/search/?text

23	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	26.10.23	https://yandex.ru/search/?text
24	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	27.10.23	https://yandex.ru/search/?text
25	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	06.11.23	https://yandex.ru/search/?text
26	Строевые команды и упражнения	1	1	1	09.11.23	https://yandex.ru/search/?text
27	Строевые команды и упражнения	1	0	1	10.11.23	https://yandex.ru/search/?text
28	Лазанье по канату	1	1	1	14.11.23	https://yandex.ru/search/?text
29	Лазанье по канату	1	0	1	16.11.23	https://yandex.ru/search/?text
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	1	17.11.23	https://yandex.ru/search/?text
31	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	21.11.23	https://yandex.ru/search/?text
32	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	23.11.23	https://yandex.ru/search/?text
33	Передвижения по гимнастической	1	0	1	24.11.23	https://yandex.ru/

	стенке					search/?text
34	Прыжки через скакалку	1	0	1	28.11.23	https://yandex.ru/search/?text
35	Прыжки через скакалку	1	0	1	30.11.23	https://yandex.ru/search/?text
36	Ритмическая гимнастика	1	0	1	01.12.23	https://yandex.ru/search/?text
37	Ритмическая гимнастика	1	0	1	05.12.23	https://yandex.ru/search/?text
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	07.12.23	https://yandex.ru/search/?text
39	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	08.12.23	https://yandex.ru/search/?text
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	12.12.23	https://yandex.ru/search/?text
41	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	14.12.23	https://yandex.ru/search/?text
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	1	15.12.23	https://yandex.ru/search/?text

	Эстафеты					
43	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	0	1	19.12.23	https://yandex.ru/search/?text
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	21.12.23	https://yandex.ru/search/?text
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	22.12.23	https://yandex.ru/search/?text
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	1	26.12.23	https://yandex.ru/search/?text
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	28.12.23	https://yandex.ru/search/?text
48	Физическая культура у древних народов	1	0	1	29.12.23	https://yandex.ru/search/?text
49	Закаливание организма под душем	1	0	1	09.01.24	https://yandex.ru/

						search/?text
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	11.01.24	https://yandex.ru/ search/?text
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	12.01.24	https://yandex.ru/ search/?text
52	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	16.01.24	https://yandex.ru/ search/?text
53	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	18.01.24	https://yandex.ru/ search/?text
54	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	19.01.24	https://yandex.ru/ search/?text
55	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	23.01.24	https://yandex.ru/ search/?text
56	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	25.01.24	https://yandex.ru/ search/?text
57	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	26.01.24	https://yandex.ru/ search/?text
58	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	30.01.24	https://yandex.ru/ search/?text
59	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	01.02.24	https://yandex.ru/ search/?text

60	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	02.02.24	https://yandex.ru/search/?text
61	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	06.02.24	https://yandex.ru/search/?text
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	08.02.24	https://yandex.ru/search/?text
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	09.02.24	https://yandex.ru/search/?text
64	Правила поведения в бассейне	1	0	1	13.02.24	https://yandex.ru/search/?text
65	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	15.02.24	https://yandex.ru/search/?text
66	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	16.02.24	https://yandex.ru/search/?text
67	Упражнения в плавании брассом	1	0	1	20.02.24	https://yandex.ru/search/?text
68	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	22.02.24	https://yandex.ru/search/?text
69	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	23.02.24	https://yandex.ru/search/?text

70	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	27.02.24	https://yandex.ru/search/?text
71	Спортивная игра волейбол	1	0	1	29.02.24	https://yandex.ru/sea29.09.24rch/?text
72	Спортивная игра волейбол	1	0	1	01.03.24	https://yandex.ru/search/?text
73	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	05.03.24	https://yandex.ru/search/?text
74	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	07.03.24	https://yandex.ru/search/?text
75	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	08.03.24	https://yandex.ru/search/?text
76	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	12.03.24	https://yandex.ru/search/?text
77	Спортивная игра футбол	1	0	1	14.03.24	https://yandex.ru/search/?text
78	Спортивная игра футбол	1	0	1	15.03.24	https://yandex.ru/search/?text
79	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	26.03.24	https://yandex.ru/

						search/?text
80	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	28.03.24	https://yandex.ru/search/?text
81	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	29.03.24	https://yandex.ru/search/?text
82	Техника прыжка в длину с места и с разбега.	1	0	1	02.04.24	https://yandex.ru/search/?text
83	Техника прыжка в длину с места и с разбега.	1	0	1	04.04.24	https://yandex.ru/search/?text
84	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	05.04.24	https://yandex.ru/search/?text
85	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	09.04.24	https://yandex.ru/search/?text
86	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	11.04.24	https://yandex.ru/search/?text
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	12.04.24	https://yandex.ru/search/?text
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	16.04.24	https://yandex.ru/search/?text
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	18.04.24	https://yandex.ru/search/?text

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	19.04.24	https://yandex.ru/search/?text
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	23.04.24	https://yandex.ru/search/?text
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	25.04.24	https://yandex.ru/search/?text
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	26.04.24	https://yandex.ru/search/?text
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	30.04.24	https://yandex.ru/search/?text
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные	1	0	1	02.05.24	https://yandex.ru/search/?text

	игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	3.05.24	https://yandex.ru/search/?text
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	7.05.24	https://yandex.ru/search/?text
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	9.05.24	https://yandex.ru/search/?text
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	10.05.24	https://yandex.ru/search/?text
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	14.05.24	https://yandex.ru/search/?text
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	16.05.24	https://yandex.ru/search/?text
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	17.05.24	https://yandex.ru/search/?text
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта.	1	0	0	4.09.23	https://yandex.ru/search/?text
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	6.09.23	https://yandex.ru/search/?text
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	11.09.23	https://yandex.ru/search/?text
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	13.09.23	https://yandex.ru/search/?text
5	Закаливание организма	1	0	1	18.09.23	https://yandex.ru/search/?text
6	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	20.09.23	https://yandex.ru/search/?text
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	25.09.23	https://yandex.ru/search/?text
8	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	27.09.23	https://yandex.ru/search/?text
9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	2.10.23	https://yandex.ru/search/?text

10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	4.10.23	https://yandex.ru/search/?text
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	9.10.23	https://yandex.ru/search/?text
12	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	11.10.23	https://yandex.ru/search/?text
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	16.10.23	https://yandex.ru/search/?text
14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	18.10.23	https://yandex.ru/search/?text
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	23.10.23	https://yandex.ru/search/?text
16	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	25.10.23	https://yandex.ru/search/?text
17	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	8.11.23	https://yandex.ru/search/?text
18	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	13.11.23	https://yandex.ru/search/?text
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	15.11.23	https://yandex.ru/search/?text
20	Акробатическая комбинация	1	0	1	20.11.23	https://yandex.ru/search/?text
21	Акробатическая комбинация	1	0	1	22.11.23	https://yandex.ru/search/?text

22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	27.11.23	https://yandex.ru/search/?text
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	29.11.23	https://yandex.ru/search/?text
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	4.12.23	https://yandex.ru/search/?text
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	6.12.23	https://yandex.ru/search/?text
26	Обучение опорному прыжку	1	0	1	11.12.23	https://yandex.ru/search/?text
27	Обучение опорному прыжку	1	0	1	13.12.23	https://yandex.ru/search/?text
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	18.12.23	https://yandex.ru/search/?text
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	20.12.23	https://yandex.ru/search/?text
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	25.12.23	https://yandex.ru/search/?text
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	27.12.23	https://yandex.ru/search/?text
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	10.01.24	https://yandex.ru/search/?text
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	15.01.24	https://yandex.ru/search/?text

34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	17.01.24	https://yandex.ru/ search/?text
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	22.01.24	https://yandex.ru/ search/?text
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	24.01.24	https://yandex.ru/ search/?text
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	29.01. 24	https://yandex.ru/ search/?text
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	31.01.24	https://yandex.ru/ search/?text
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	5.02.24	https://yandex.ru/ search/?text
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	7.02.24	https://yandex.ru/ search/?text
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	12.02.24	https://yandex.ru/ search/?text
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	14.02.24	https://yandex.ru/ search/?text
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	19.02.24	https://yandex.ru/ search/?text

44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	21.02.24	https://yandex.ru/search/?text
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	26.02.24	https://yandex.ru/search/?text
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	28.02.24	https://yandex.ru/search/?text
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	4.03.24	https://yandex.ru/search/?text
48	Упражнения из игры волейбол	1		1	6.03.24	https://yandex.ru/search/?text
49	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	11.03.24	https://yandex.ru/search/?text
50	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	13.03.24	https://yandex.ru/search/?text
51	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	18.03.24	https://yandex.ru/search/?text
52	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1	20.03.24	https://yandex.ru/search/?text
53	Подводящие упражнения	1	0	1	25.03.24	https://yandex.ru/search/?text
54	Подводящие упражнения	1	0	1	1.04.24	https://yandex.ru/search/?text
55	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1	3.04.24	https://yandex.ru/search/?text
56	Беговые упражнения	1	0	1	8.04.24	https://yandex.ru/search/?text
57	Беговые упражнения	1	0	1	10.04.24	https://yandex.ru/

						search/?text
58	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	15.04.24	https://yandex.ru/search/?text
59	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	17.04.24	https://yandex.ru/search/?text
60	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	22.04.24	https://yandex.ru/search/?text
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	24.04.24	https://yandex.ru/search/?text
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	6.05.24	https://yandex.ru/search/?text
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	8.05.24	https://yandex.ru/search/?text
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	13.05.24	https://yandex.ru/search/?text
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	15.05.24	https://yandex.ru/search/?text
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	20.05.24	https://yandex.ru/search/?text
67	Освоение правил и техники	1	0	1	22.05.24	https://yandex.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					search/?text
68	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	0	1	27.05.24	https://yandex.ru/search/?text
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

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

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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