

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**МОУ "СОШ №4 им. Д.М. Перова"**

**РАССМОТРЕНО**

Школьный методический  
совет

Протокол №1  
от 28.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом

Протокол №1  
от 29.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора

116/4-26-213  
от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 416324)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель учитель физической культуры:

Ануфриева О.Ф.

**Саянск, 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.

Планирование с 1 по 4 класс составлено на основе материально технических ресурсов образовательного учреждения. Так, как отсутствует лыжный инвентарь, 12 часов раздела лыжной подготовки перераспределены на другие разделы программы.

На основании требований учебного плана образовательного учреждения, где образовательной области физическая культура отведено 68 часов (2 недельных часа), а в федеральной рабочей программе по физической культуре представляющая собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО рассчитана на 102 часа. (3 недельных часа).

Значит теоретическая часть: (1 по 4 классы) знания о физической культуре; способы самостоятельной деятельности; физическое совершенствование, физкультурно-оздоровительная деятельность, будут проводиться в процессе занятий.

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, перекиды 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 всплытие, 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, перекачиванию;
- 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	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В проце ссе занят ий	0	2	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры.

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	В процессе занятий	0	1	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры.
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	В процессе занятий	0	1	<a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> Если хочешь быть здоров.
1.2	Осанка человека	В процессе занятий	0	1	<a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> Если хочешь быть здоров.
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В процессе занятий	0	1	<a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> Если хочешь быть здоров
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры.
2.2	Лыжная подготовка	0	0	0	
2.3	Легкая атлетика	14	0	10	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры.
2.4	Подвижные и спортивные	22	0	20	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры.

	игры				
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>66</b>	0	66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе занятий	0	3	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры.
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его	В процессе	0	9	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры.

	измерение	занят ий			
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В проце ссе занят ий	0	1	<a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> Если хочешь быть здоров.
1.2	Индивидуал ьные комплексы утренней зарядки	В проце ссе занят ий	0	2	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры.
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	14	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры.
2.2	Лыжная подготовка	0	0	0	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры.
2.3	Легкая атлетика	16	0	16	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры.
2.4	Подвижные игры	22	0	22	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры.
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнени ю нормативны	12	0	12	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

	х требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программ ы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физическо й культуре	В проце ссе занят ий	0	2	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физически х упражнений, используе мых на уроках	В проце ссе занят ий	0	1	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры
2.2	Измерение пульса на уроках физическо й культуры	В проце ссе занят ий	0	1	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры
2.3	Физическа я нагрузка	В проце	0	2	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры

		все занят ий			
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливани е организма	В проце ссе занят ий	0	1	members.fortunecity.com/healthdoc /default.htm Если хочешь быть здоров.
1.2	Дыхательн ая и зрительная гимнастика	В проце ссе занят ий	0	1	members.fortunecity.com/healthdoc /default.htm Если хочешь быть здоров.
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастик а с основами акробатики	16	0	14	http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры.
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	resh.edu.ru/subject/9/ http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры.
2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	
2.4	Плаватель ная подготовка	12	0	12	resh.edu.ru/subject/9/ http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры.
2.5	Подвижны е и спортивны е игры	16	0	16	http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		56			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовк а к выполнени ю нормативн ых требований комплекса ГТО	12	0	12	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	



#### 4 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе занятий	0	2	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	В процессе занятий	0	2	<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/">resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	В процессе занятий	0	2	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения	В процессе занятий	0	1	<a href="http://zdd.1september.ru">http://zdd.1september.ru</a>

	массы тела				
1.2	Закаливание организма	В процессе занятий	0	1	<a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> Если хочешь быть здоров.
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры.
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры. <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/">resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	
2.4	Плавательная подготовка	14	0	14	<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/">resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры. <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/">resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	14	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		В се го	Контр ольны е работ ы	Практ ически е работ ы		
1	Что такое физичес кая культура . Правила поведен ия на уроках физичес кой культур ы. Упражне ния в ходьбе.	1	0	1	05.0 9.20 23	resh.edu.ru/subject/9/  http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры
2	Совреме нные физичес кие упражне ния. Чем отличает ся ходьба от бега. Разнови дности ходьбы.	1	0	1	08.0 9.20 23	http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры
3	Режим дня и правила его составле ния и соблюде ния.	1	0	1	12.0 9.20 23	members.fortunecity.com/healthdoc/de fault.htm Если хочешь быть здоров.  http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры

	Упражнения в ходьбе и беге.					
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки)	1	0	1	15.0 9.20 23	<a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> Если хочешь быть здоров.
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	19.0 9.20 23	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника. Разнообразности	1	0	1	22.0 9.20 23	<a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> Если хочешь быть здоров.

	ходьбы. Бег с ускорен ием.					
7	Бег с ускорен ием. Бег 30м.	1	0	1	26.0 9.20 23	
8	Обучени е равноме рному бегу в колонне по одному с невысок ой скорость ю	1	0	1	29.0 9.20 23	
9	Обучени е равноме рному бегу в колонне по одному с разной скорость ю передви жения	1	0	1	29.0 9.20 23	
10	Обучени е равноме рному бегу в колонне по одному в чередова нии с равноме	1	0	1	03.1 0.20 23	

	рной ходьбой					
11	Бег с изменен ием скорости и направле ния по сигналу.	1	0	1	06.1 0.20 23	
12	Правила выполне ния прыжка в длину с места	1	0	1	10.1 0.20 23	
13	Разучива ние одновре менного отталкив ания двумя ногами	1	0	1	13.1 0.20 23	
14	Обучени е прыжку в длину с места в полной координ ации	1	0	1	17.1 0.20 23	
15	Понятие гимнаст ики и спортив ной гимнаст ики. Осанка человека . Упражне ния для	1	0	1	20.1 0.20 23	<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/">resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры

	осанки.					
16	Утренняя зарядка и её значение. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	24.1 0.20 23	
17	Физкультминутки в режиме дня школьника. Учимся гимнастическим упражнениям.	1	0	1	27.1 0.20 23	
18	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	07.1 1.20 23	
19	Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	1	10.1 1.20 23	
20	Акробатические упражнения	1	0	1	14.1 1.20 23	



	ния. Упражнения для профилактики нарушения осанки.					
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	17.1 1.20 23	
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	21.1 1.20 23	
23	Строевые приёмы. Игровые упражнения.	1	0	1	24.1 1.20 23	
24	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	28.1 1.20 23	
25	Гимнастические упражнения с	1	0	1	01.1 2.20 23	

	мячом					
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	05.1 2.22 3	
27	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	08.1 2.20 23	
28	Перекаты, группировки. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	0	1	12.1 2.20 23	
29	Упражнения на развитие гибкости. Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	15.1 2.20 23	
30	Упражнения в равновесии. Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	1	19.1 2.20 23	
31	Разучива	1	0	1	22.1	

	ние прыжков в группировке. Прыжки со скакалкой.				2.20 23	
32	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	26.1 2.20 23	
33	Считалки для подвижных игр. Игровые упражнения.	1	0	1	29.1 2.20 23	<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/">resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры
34	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	0	1	09.0 1.20 24	
35	Обучение способам организации игровых площадок. Русские	1	0	1	12.0 1.20 24	

	народные игры.					
36	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	16.0 1.20 24	
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	1	19.0 1.20 24	
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	1	23.0 1.20 24	
39	Разучивание подвижной игры «Заяц без логова»	1	0	1	26.0 1.20 24	
40	Разучивание подвижной игры «Пингвины»	1	0	1	30.0 1.20 24	
41	Подводящие упражнения для обучения ведению баскетбо	1	0	11	0102 .202 4	resh.edu.ru/subject/9/  http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры

	льного мяча на месте.					
42	Ведения мяча на месте. Игры с мячом.	1	0	1	06.0 2.20 24	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853</a>
43	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1	09.0 2.20 24	
44	Ловля и передача мяча в парах.	1	0	1	13.0 2.20 24	
45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	16.0 2.20 24	
46	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	27.0 2.20 24	
47	Обучение	1	0	1	01.0 3.20	

	броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.				24	
48	Подвижные игры: «Гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1	05.0 3.20 24	
49	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	12.0 3.20 24	
50	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы.	1	0	1	15.0 3.20 24	
51	Разучивание подвижной игры «Снежки». Эстафеты.	1	0	1	19.0 3.20 24	

52	Удары по футбольному мячу правой и левой ногой. Игры с футбольным мячом	1	0	1	22.0 3.20 24	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a>
53	Подводящие упражнения для обучения ведению футбольного мяча.	1	0	1	02.0 4.20 24	
54	Ведение и удар по воротам.	1	0	1	05.0 4.20 24	
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормы	1	0	1	09.0 4.20 24	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытания	1	0	1	12.0 4.20 24	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

	ий (тестов) ВФСК ГТО					
57	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвиж ные игры	1	0	1	16.0 4.20 24	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
58	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Смешан ное передви жение. Подвиж ные игры	1	0	1	19.0 4.20 24	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
59	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва	1	0	1	23.0 4.20 24	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>



	комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	26.0 4.20 24	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	30.0 4.20 24	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
62	Освоение правил и	1	0	1	03.0 5.20 24	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	07.0 5.20 24	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	14.0 5.20 24	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

	ва комплек са ГТО. Метание теннисн ого мяча в цель. Подвиж ные игры					
65	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Челночн ый бег 3*10м. Подвиж ные игры	1	0	1	17.0 5.20 24	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
66	Пробное тестиров ание с соблюде нием правил и техники выполне ния испытан ий (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	21.0 5.20 24	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТ ВО ЧАСОВ ПО		66	0	66		

ПРОГРАММ Е				
---------------	--	--	--	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
2 КЛАСС**

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Вс ег о	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	0	1	04.09 .2023	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	1	07.09 .2023	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
3	Современные Олимпийские игры Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	11.09 .2023	<a href="http://tpfk.informport.ru">http://tpfk.informport.ru</a> – Теория и практика физической культуры
4	Физическое развитие. Смешанное передвижение.	1	0	1	14.09 .2023	
5	Физические качества Броски мяча в неподвижную мишень Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	0	1	18.09 .2023	<a href="http://tpfk.informport.ru">http://tpfk.informport.ru</a> – Теория и практика физической культуры
6	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	21.09 .2023	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.					
7	Быстрота как физическое качество Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 1Эстафеты	1	0	1	26.09 .2023	
8	Выносливость как физическое качество Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	29.09 .2023	
9	Гибкость как физическое качество. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	02.10 .2023	
10	Развитие координации движений Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	1	05.10 .2023	
11	Развитие координации движений Игры с приемами футбола: метко в цель Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и	1	0	1	09.10 .2023	

	разгибание рук в упоре лежа на полу.					
12	Дневник наблюдений по физической культуре Футбольный бильярд Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	12.10 .2023	
13	Закаливание организма Гонка мячей, слалом с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	16.10 .2023	
14	Утренняя зарядка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	19.10 .2023	
15	Составление комплекса утренней зарядки. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0	1	24.10 .2023	
16	Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0	1	26.10 .23	
17	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	0	1	09.11 .23	
18	Русские народные игры «Золотые ворота» «Волк и овцы»	1	0	1	13.11 .2023	
19	Русские народные игры «Заяц без логова». «У медведя во бору»	1	0	1	16.11 .2023	
20	Русские народные игры «Гуси-лебеди». «Наседка»	1	0	1	20.11 .2023	
21	Командные подвижные	1	0	1	23.11	

	игры.				.2023	
22	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	1	27.11 .2023	
23	Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	0	1	30.11 .2023	<a href="http://sporttenles.boom.ru">http://sporttenles.boom.ru</a> – Правила различных спортивных игр.
24	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	04.12 .2023	
25	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	07.04 .2023	
26	Приемы баскетбола: мяч Прием «волна» в баскетболе среднему и мяч соседу	1	0	1	11.12 .2023	
27	Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0	1	14.12 .2023	
28	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Упражнения корригирующей гимнастики.	1	0	1	18.12 .2023	
29	Строевые упражнения и команды. Игры.	1	0	1	21.12 .2023	
30	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	25.12 .2023	
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	28.12 .2023	
32	Гимнастическая разминка. Строевые упражнения и команды.	1	0	1	11.01 .2024	
33	Сила как физическое качество. Упражнения с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения и команды.	1	0	1	15.01 .2024	
34	Упражнения с гимнастической скакалкой Строевые упражнения и команды	1	0	1	18.01 .2024	

35	Строевые упражнения и команды Упражнения с гимнастическим мячом. Игры на развитие координационных способностей.	1	0	1	22.01 .2024	
36	Строевые упражнения и команды Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	25.01 .2024	
37	Танцевальные гимнастические движения. Дыхательная гимнастика.	1	0	1	29.01 .2024	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - Сайт учителя физической культуры.
38	Строевые упражнения и команды Танцевальные гимнастические движения.	1	0	1	01.02 .2024	
39	Строевые упражнения и команды Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии.	1	0	1	05.02 .2023	
40	Строевые упражнения и команды Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади) Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	08.02 .2023	
41	Строевые упражнения и команды Прыжковые упражнения Упоры	1	0	1	12.02 .2023	
42	Строевые упражнения и команды Седы на пятках, углом. Упоры	1	0	1	15.02 .2023	
43	Строевые упражнения и команды. Группировка (из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке). Седы.	1	0	1	19.02 .2023	
44	Строевые упражнения и команды. Перекаты назад из седа в группировке и	1	0	1	22.02 .2023	



	обратно, из упора присев назад и боком.					
45	Строевые упражнения и команды Стойка на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях	1	0	1	26.02 .2023	
29 46	Строевые упражнения и команды Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	29.02 .2023	
47	Правила техники безопасности на разделе баскетбол. Игры с приемами баскетбола. «Охотники и утки».Передвижения приставными шагами правым,левым боком,бегом спиной вперёд	1	0	1	04.03 .2024	
48	Игры с приемами баскетбола «Брось – поймай». Ведение мяча стоя на месте и с продвижение вперёд	1	0	1	07.03 .2024	
49	Ведение мяча по дуге и по прямой линии .Броски двумя руками стоя на месте (снизу от груди) Игра «Выстрел в небо»	1	0	1	11.03 .2024	
50	Передача мяча снизу, от груди, от плеча.) Игра «Мяч соседу»	1	0	1	14.03 .2024	
51	Сложно координированные беговые упражнения Прыжковые упражнения	1	0	1	18.03 .2024	
52	Разновидности прыжков. Подвижные игры.	1	0	1	21.03 .2024	
53	Прыжки. Метание мяча в вертикальную цель.	1	0	1	01.04 .2024	
54	Прыжки. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	0	1	04.04 .2024	
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2	1	0	1	08.04 .2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

	ступени. Подвижные игры.					
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	11.04 .2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	15.04 .2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	18.04 .2024	
59	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	22.04 .2024	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	25.04 .2024	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	02.05 .2024	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	06.05 .2024	

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	13.05 .2024	
64	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	16.05 .2024	
65	Эстафеты с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	20.05 .2024	
66	Футбольный бильярд	1	0	1	24.05 .2024	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Физическая культура у древних народов. Правила поведения на уроках физической культуры. Упражнения в ходьбе и беге.	1	0	1	05.09. 2023	

2	Виды физических упражнений Челночный бег 3*10 История появления современного спорта	1	0	1	07.09.2023	
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой Броски набивного мяча	1	0	1	12.09.2023	<a href="http://zdd.1september.ru">http://zdd.1september.ru</a>
4	Дозировка физических нагрузок. Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	14.09.2023	
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств Прыжок в длину с разбега	1	0	1	19.09.2023	
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	21.09.2023	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

7	Закаливание организма под душем. Прыжок в длину с разбега	1	0	1	26.09.2023	<a href="http://zdd.1september.ru">http://zdd.1september.ru</a>
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	28.09.2023	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	03.10.2023	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	05.10.2024	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	10.10.2024	

12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	12.10.2024	
13	Спортивная игра в футбол	1		1	17.10.2023	<a href="http://sporttenles.boom.ru">http://sporttenles.boom.ru</a> – Правила различных спортивных игр.
14	Спортивная игра в футбол: удар по неподвижному футбольному мячу	1	0	1	19.10.2023	
15	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	24.10.2023	
16	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	26.10.2023	
17	Спортивная игра баскетбол. Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	07.11.2023	<a href="http://sporttenles.boom.ru">http://sporttenles.boom.ru</a> – Правила различных спортивных игр.

	<p>комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
18	<p>Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками</p>	1	0	1	09.11.2023	
19	<p>Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками</p>	1	0	1	14.11.2024	
20	<p>Подвижные игры с приемами баскетбола</p>	1	0	1	16.11.2024	
21	<p>Подвижные игры с приемами баскетбола</p>	1	0	1	21.11.2024	
22	<p>Спортивная игра баскетбол. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из</p>	1	0	1	23.11.2024	

	положения лежа на спине.					
23	Правила поведения в бассейне	1	0	1	28.11. 2024	
24	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	30.11. 2024	
25	Упражнения ознакомительн ого плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	05.12. 2023	
26	Упражнения ознакомительн ого плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	07.12. 2023	
27	Упражнения ознакомительн ого плавания: погружение в воду и всплывание	1	0	1	12.12 2023	
28	Упражнения ознакомительн ого плавания: погружение в воду и всплывание	1	0	1	14.12. 2023	
29	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	19.12. 2023	
30	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	21.12. 2023	
31	Упражнения в	1	0	1	26.12.	



	плавании брассом				2023	
32	Упражнения в плавании брассом	1	0	1	28.12. 2023	
33	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	09.01. 2024	
34	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	11.01. 2024	
35	Передвижения по гимнастическо й стенке	1	0	1	16.01. 2024	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - Сайт учителя физической культуры.
36	Прыжки через скакалку	1	0	1	19.01. 2024	
37	Прыжки через скакалку	1	0	1	23.01. 2024	
38	Ритмическая гимнастика	1	0	1	25.01. 2024	
39	Ритмическая гимнастика	1	0	1	30.01. 2024	
40	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	01.02. 2024	
41	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	06.02. 2024	
42	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	08.02. 2024	
43	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	13.02. 2024	
44	Строевые команды и упражнения	1	0	1	15.02. 2024	
45	История появления современного спорта	1	0	1	20.02. 2024	

	Лазанье по канату					
46	Лазанье по канату	1	0	1	27.02.2024	
47	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	29.02.2024	
48	Передвижения по гимнастической скамейке. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	1	05.03.2024	<a href="http://zdd.1september.ru">http://zdd.1september.ru</a>
49	Передвижения по гимнастической стенке. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	0	1	07.03.2024	
50	Передвижения по гимнастической стенке Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0		12.03.2024	
51	Спортивная	1	0	11	14.03.	<a href="http://sporttenles.b">http://sporttenles.b</a>

	игра волейбол				2024	oom.ru – Правила различных спортивных игр.
52	Спортивная игра в волейбол	1	0	1	19.03.2024	
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	21.03.2024	
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	02.04.2024	
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	04.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0		09.04.2024	

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	11	11.04. 2024	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	16.04. 2024	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	18.04. 2024	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1	0	1	23.04. 2024	
61	Прыжок в длину с разбега.	1	0		25.04. 2024	

62	Прыжок в длину с разбега. Игры с прыжками.	1	0	11	02.15.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1	0	1	07.05.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	14.05.2024	
65	Спортивная игра футбол	1	0	1	16.05.2024	<a href="http://sporttenlesboom.ru">http://sporttenlesboom.ru</a> – Правила различных спортивных игр.
66	Спортивная игра футбол	1	0	1	21.05.2024	<a href="http://sporttenlesboom.ru">http://sporttenlesboom.ru</a> – Правила различных спортивных игр.
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	0	1	23.05.2024	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?»,	1	0	1	24.05.2024	

	с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени					
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68		

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Упражнения в ходьбе и беге.	1	0	1	04.09.2023	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
2	Самостоятельная физическая	1	0	1	07.09.2023	<a href="http://www.fizkultura.ru">http://www.fizkultura.ru</a>

	подготовка. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции.					
3	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Низкий старт, стартовое ускорение, финиш.	1	0	1	11.09.2024	<a href="http://zdd.1september.ru">http://zdd.1september.ru</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	14.09.2023	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Бег по учебным дистанциям.	1	0	1	18.09.2023	
6	Закаливание	1	0	0	21.09.	<a href="http://zdd.1september.ru">http://zdd.1september.ru</a>

	организма. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				2023	r.ru
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	25.09.2023	
8	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1	0	1	28.09.2023	
9	Упражнения в прыжках в длину с места. Подвижные игры.	1	0	1	02.10.2023	
10	Упражнения для профилактики и нарушения осанки и снижения массы тела. Переменный бег.	1	0	1	05.10.2023	<a href="http://zdd.1september.ru">http://zdd.1september.ru</a>
11	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	1	0	1	09.10.2023	<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/">resh.edu.ru/subject/9/</a>



	их упражнений. Подтягивание из виса лёжа.					
12	Акробатическая комбинация. Упражнения в равновесии.	1	0	1	12.10.2023	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры
13	Акробатическая комбинация. Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	0	1	16.10.2023	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры
14	Акробатическая комбинация. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	19.10.2023	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> – Теория и практика физической культуры
15	Акробатическая комбинация. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	2	1	23.10.2023	
16	Опорный прыжок через	1	0	1	26.10.2023	

	гимнастическ ого козла с разбега способом напрыгивания					
17	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Упражнения со скакалкой.	1	0	1	09.11. 2023	
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Упражнения на перекладине.	1	0	1	13.11. 2023	
19	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Упражнения с мячом.	1	0	1	16.11. 2023	
20	Висы и упоры на низкой гимнастическ ой перекладине	1	0	1	20.11. 2023	
21	Висы и упоры на низкой гимнастическ ой перекладине. Подвижные игры.	1	0	1	23.11. 2023	
22	Упражнения на гимнастическ ой скамейке в передвижени	1	0	1	27.11. 2023	

	и стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.					
23	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Подвижные игры.	1	0	1	30.11.2023	
24	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Эстафеты.	1	0	1	04.12.2023	
25	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Упражнения с обручем.	1	0	1	07.12.2023	
26	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Упражнения для профилактики и нарушения осанки.	1	0	1	11.12.2023	
27	Предупреждение травм на занятиях в плавательном	1	0	1	14.12.2023	<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/">resh.edu.ru/subject/9/</a>

	бассейне. Упражнения ознакомитель ного плавания.					
28	Упражнения с плавательной доской.	1	0	1	18.12. 2023	
29	Подводящие упражнения. ознакомитель ные упражнения в плавании кролем на спине	1	0	1	21.12. 2023	
30	Подводящие упражнения. Игры на воде.	1	0	1	25.12. 2023	
31	Погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.	1	0	1	28.12. 2023	
32	Скольжение на воде. Игры.	1	0	1	11.01. 2024	
33	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1	15.01. 2024	
34	Упражнения в плавании способом кроль.	1	0	1	18.01. 2024	
35	Упражнения в плавании способом кроль. Эстафеты на воде.	1	0	1	22.01. 2024	
36	Проплывание учебных дистанций. Игры на воде.	1	0	1	25.01. 2024	

37	Проплывание учебных дистанций любым из способов. Игры на воде.	1	0	1	29.01.2024	
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1	0	1	01.02.2024	
39	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	0	1	05.02.2024	
40	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение». Игры на внимание.	1	0	1	08.02.2024	
41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». ОФП.	1	0	1	12.02.2024	
42	Разучивание подвижной игры «Перестрелка». Упражнения для профилактики и нарушения	1	0	1	15.02.2024	

	зрения.					
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	19.02.2024	<a href="http://sporttenles.boom.ru">http://sporttenles.boom.ru</a> – Правила различных спортивных игр.
44	Разучивание подвижной игры «Метко в цель». Эстафет с футбольным мячом.	1	0	1	22.02.2024	
45	Упражнения из игры футбол.	1	0	1	26.02.2024	
46	Игра футбол по упрощённым правилам.	1	0	1	29.02.2024	
47	Упражнения из игры баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	1	04.03.2024	<a href="http://sporttenles.boom.ru">http://sporttenles.boom.ru</a> – Правила различных спортивных игр.
48	Упражнения из игры баскетбол. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0	1	07.03.2024	
49	Упражнения из игры баскетбол. Подвижные игры с элементами	1	0	1	11.03.2024	

	баскетбола.					
50	Упражнения из игры баскетбол. выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	14.03.2024	
51	Упражнения из игры волейбол. Прямая нижняя подача	1	0	1	18.03.2024	<a href="http://sporttenlesboom.ru">http://sporttenlesboom.ru</a> – Правила различных спортивных игр.
52	Упражнения из игры волейбол. Нижняя боковая подача	1	0	1	21.03.204	
53	Упражнения из игры волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	01.04.2024	
54	Упражнения из игры волейбол. Приём и передача мяча сверху.	1	0	1	04.04.2024	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	08.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	0	1	11.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
57	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	15.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	18.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>



	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	22.04. 2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	1	25.04. 2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
61	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	0	1	02.05. 2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1	06.05. 2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры с прыжками.	1	0	1	13.05.2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1	16.05.2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	21.05.2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	24.05.2024	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
67	Освоение правил и	1	0	1		<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

В.И.Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Виннер-Усманова, О.Д.Цыганкова Физическая культура 1-4 классы.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

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

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

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

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

<http://www.gto.ru>

[resh.edu.ru/subject/9/](http://resh.edu.ru/subject/9/)

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры