

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
Администрация Юргамышского муниципального округа Курганской области
МКОУ "Карасинская средняя общеобразовательная школа"

Программа рассмотрена
на заседании
методического совета
Протокол № 1
« 28 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР
Егорова Л.В.
от « 28 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Карасинская
средняя общеобразовательная
школа» Захарова Г.Н.
Приказ № 44 от «30» 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3613668)

учебного курса «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

Составитель программы:
Никифоров А.Н., учитель физической культуры
Первая категория

с.Караси 2023 г

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов:

в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

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	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Физические качества	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизуч ения	Электронныецифровыеобразовате льныересурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https:// uchi.ru/
2	Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https:// uchi.ru/

3	Чем отличается ходьба от бега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

13	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Способы построения и	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	повороты стоя на месте					uchi.ru/
23	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Гимнастические упражнения соскалкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

34	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
35	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
36	Считалкидляподвижныхигр	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
38	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
46	Разучивание подвижной	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

	игры «Кто больше соберет яблок»					uchi.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок», «Охотники и утки»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	(тестов) ВФСК ГТО					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	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		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизу чения	Электронныцифровыеобразова тельныересурсы
		Вс его	Контрольные работы	Практически еработы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
2	Физическиекачества	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
3	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
6	Физическоеразвитие	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
7	Сложнокоординированныебегов ыеупражнения	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
8	Сложнокоординированныебегов ыеупражнения	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
9	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
10	Сложнокоординированныепрыж	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

	ковыеупражнения				://uchi.ru/
11	Сложнокоординированныепрыжковыеупражнения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Закаливаниеорганизма	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Строевыеупражнения и команды	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Строевыеупражнения и команды	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Прыжковыеупражнения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Прыжковыеупражнения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						://uchi.ru/
24	Составление комплекса утренней зарядки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Гимнастическая разминка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Утренняя зарядка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения с гимнастической скалкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения с гимнастической скалкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Танцевальные гимнастические движения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Танцевальные гимнастические движения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Подвижные игры с приемами	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	спортивных игр Игры с приемами баскетбола					://uchi.ru/
38	Игры с приемами баскетбола	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
43	Прием «волна» в баскетболе	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
44	Прием «волна» в баскетболе	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
49	Футбольный бильярд	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
50	Футбольный бильярд	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

51	Бросокногой	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
52	Бросокногой	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
53	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
54	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	спине. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныцифровыеобразовательныересурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Дозировка физических нагрузок	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физическая культура у древних народов Дозировка физических нагрузок	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Беговые упражнения с	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	координационной сложностью					hi.ru/
8	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc hi.ru/
9	Прыжок в длину с разбега	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc hi.ru/
10	Прыжок в длину с разбега	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc hi.ru/
11	Прыжок в длину с разбега	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc hi.ru/
12	Челночныйбег	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc hi.ru/
13	Челночныйбег	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc hi.ru/
14	Челночныйбег	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc hi.ru/
15	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc hi.ru/
16	Броскинабивногомяча	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc hi.ru/
17	Броскинабивногомяча	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc hi.ru/
18	Броскинабивногомяча	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uc hi.ru/

19	Виды физических упражнений	1		1		www.school.edu.ru https://www.school.edu.ru
20	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		www.school.edu.ru https://www.school.edu.ru
21	Закаливание организма одушем	1		1		www.school.edu.ru https://www.school.edu.ru
22	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		www.school.edu.ru https://www.school.edu.ru
23	Строевые команды и упражнения	1		1		www.school.edu.ru https://www.school.edu.ru
24	Строевые команды и упражнения	1		1		www.school.edu.ru https://www.school.edu.ru
25	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		1		www.school.edu.ru https://www.school.edu.ru
26	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		1		www.school.edu.ru https://www.school.edu.ru
27	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1		1		www.school.edu.ru https://www.school.edu.ru
28	Передвижения, лазанье	1		1		www.school.edu.ru https://www.school.edu.ru

	по гимнастической стенке				hi.ru/
29	Прыжки через скакалку	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uc hi.ru/
30	Прыжки через скакалку	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uc hi.ru/
31	Ритмическая гимнастика	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uc hi.ru/
32	Ритмическая гимнастика	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uc hi.ru/
33	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uc hi.ru/
34	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uc hi.ru/
35	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uc hi.ru/
36	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uc hi.ru/
37	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uc hi.ru/
38	Подвижные игры с элементами спортивных	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uc hi.ru/

	игр: парашютисты, стрелки					
39	Спортивнаяиграбаскетб ол	1		1		www.school.edu.ru www.edu.ru https://uchi.ru/
40	Спортивнаяиграбаскетб ол	1		1		www.school.edu.ru www.edu.ru https://uchi.ru/
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		www.school.edu.ru www.edu.ru https://uchi.ru/
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		www.school.edu.ru www.edu.ru https://uchi.ru/
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		www.school.edu.ru www.edu.ru https://uchi.ru/
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		www.school.edu.ru www.edu.ru https://uchi.ru/
45	Спортивнаяиграволейб ол, пионербол	1		1		www.school.edu.ru www.edu.ru https://uchi.ru/
46	Спортивнаяиграволейб ол, пионербол	1		1		www.school.edu.ru www.edu.ru https://uchi.ru/
47	Спортивнаяиграволейб ол	1		1		www.school.edu.ru www.edu.ru https://uchi.ru/
48	Спортивнаяиграволейб ол	1		1		www.school.edu.ru www.edu.ru https://uchi.ru/
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча	1		1		www.school.edu.ru www.edu.ru https://uchi.ru/

	снизу двумя руками на месте и в движении					
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Спортивная игра футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Спортивная игра футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
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		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныицифровыеобразовательныересурсы
		Все го	Контрольныеработы	Практическиеработы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1	01.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Беговыеупражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Беговыеупражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Беговыеупражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Беговыеупражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Из истории развития физической культуры в России	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Акробатическая комбинация	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Акробатическая комбинация	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Закаливание организма	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

27	Обучение опорному прыжку	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Обучение опорному прыжку	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Танцевальные упражнения «Леткa-енка»	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Танцевальные упражнения «Леткa-енка»	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Разучивание подвижной игры	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»					u/
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.r u/
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.r u/
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.r u/
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.r u/
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.r u/
46	Упражненияизигрывoleyбол	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.r u/
47	Упражненияизигрывoleyбол	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.r u/
48	Упражненияизигрывoleyбол	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.r u/
49	Упражненияизигрыбаскетбол	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.r u/
50	Упражненияизигрыбаскетбол	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.r u/
51	Упражненияизигрыбаскетбол	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.r u/
52	Упражненияизигрыфутбол	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.r u/
53	Упражненияизигрыфутбол	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.r u/
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время					
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
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 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru>https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htmФизическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)