МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ярославской области
Управление образования Рыбинского района
МОУ Песоченская школа

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
	Зам.директора по УВР	Директор школы
	_____	_____
	Троеглазова О.Ю.	Сенченко С.А.
На педсовете №8	01-02/59-09 от «31» 08 2023 г.	01-02/59-09 от «31» 08 2023 г.
от «31» 08 2023 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2756558)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Песочное 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/
2.5	Модуль "Футбол в школе"	33	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/
Итого по разделу		90			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/

2.3	Легкая атлетика	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/
2.4	Подвижные игры	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/
2.5	Модуль"Футбол в школе".	34	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/
Итого по разделу		84			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/
2.4	Плавательная подготовка	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/
2.6	Модуль"Футбол в школе".	34	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/
Итого по разделу		87			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
2.2	Легкая атлетика	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/
2.4	Плавательная подготовка	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/
2.6	Модуль"Футбол в школе".	34	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/
Итого по разделу		88			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура.Построение,ходьба и бег с изменением частоты и длины и шага.	1	0	0	01.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	Обучение движениям рук и ног в шаге и беге.Современные физические упражнения.	1	0	0	06.09.2023	https://resh.edu.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Специально беговые упражнения.	1	0	0	07.09.2023	https://resh.edu.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	0	0	08.09.2023	https://resh.edu.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Физические упражнения: исходные положения.	1	0	0	13.09.2023	https://resh.edu.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	14.09.2023	https://resh.edu.ru/
7	Правила поведения на уроках физической культуры. Смешанное	1	0	0	15.09.2023	

	передвижение, равномерный бег.					
8	Метание малого мяча на точность.	1	0	0	20.09.2023	
9	Способы передвижения. Бег с высокого старта. Бег с ускорением.	1	0	0	21.09.2023	
10	Подвижные игры с элементами бега и ходьбы	1	0	0	22.09.2023	
11	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0	27.09.2023	https://resh.edu.ru/
12	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Метание малого мяча с места в вертикальную цель.	1	0	0	27.09.2023	
13	И.Т.Б. Футбол. Техника передвижения (бег лицом вперед с изменением направления и скорости)	1	0	0	28.09.2023	https://resh.edu.ru/
14	Техника передвижения (бег спиной вперед)	1	0	0	29.09.2023	
15	Техника передвижения (бег приставными шагами и скрестный шаг)	1	0	0	04.10.2023	
16	Техника передвижения (прыжки толчком двумя ногами и одной ногой)	1	0	0	05.10.2023	
17	Техника передвижения (прыжки толчком одной ногой)	1	0	0	06.10.2023	
18	Техника передвижения (бег различными способами и прыжки)	1	0	0	11.10.2023	
19	И.Т.Б. Футбол. Техника ведения мяча	1	0	0		

	(внешней частью подъема)				13.10.2023	
20	Техника передвижения (остановка выпадом)	1	0	0	18.10.2023	
21	Техника ведения мяча (средней частью подъема)	1	0	0	19.10.2023	
22	Техника ведение мяча (внешней частью подъема)	1	0	0	20.10.2023	
23	Техника ведения мяча (внешней частью и серединой подъема)	1	0	0	25.10.2023	
24	Техника ведение мяча (внутренней стороной стопы)	1	0	0	26.10.2023	
25	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	08.11.2023	https://resh.edu.ru/
26	Гимнастика. Акробатические упражнения, основные техники.Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	0	09.11.2023	
27	Гимнастика. Акробатические упражнения, основные техники. Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка, "лодочка", "коробочка")	1	0	0	10.11.2023	
28	Гимнастика. Исходные положения в	1	0	0		

	физических упражнениях: стойки, седы, упоры, положение лежа.Способы построения и повороты стоя на месте.				15.11.2023	
29	Гимнастика. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0	16.11.2023	
30	Гимнастика. Гимнастические упражнения с мячом. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Перекаты в группировке.	1	0	0	17.11.2023	
31	Гимнастика. Гимнастические упражнения со скакалкой.Подводящие упражнения для освоения кувырка вперед..	1	0	0	22.11.2023	
32	Гимнастика. Упражнения в равновесии на полу. Гимнастические упражнения в прыжках.	1	0	0	23.11.2023	
33	Гимнастика. Упражнения в равновесии на низком бревне (гимнастической скамье). Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	24.11.2023	
34	Гимнастика. Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»). Подъём ног из положения лежа на животе.	1	0	0	29.11.2023	
35	Гимнастика. Комплекс упражнений для	1	0	0		

	с предметами. Упражнения со скакалкой. Сгибание рук в положении упор лежа.				30.11.2023	
36	Гимнастика. Разучивание прыжков в группировке. Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	0	01.12.2023	
37	Гимнастика. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Подвижные игры со скакалкой	1	0	0	06.12.2023	
38	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости. Подготовка для сдачи норматива ГТО.	1	0	0	07.12.2023	
39	Считалки для подвижных игр	1	0	0	08.12.2023	https://resh.edu.ru/
40	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	13.12.2023	
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	14.12.2023	
42	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	15.12.2023	
43	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	20.12.2023	
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	21.12.2023	
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	22.12.2023	
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	27.12.2023	

47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	28.12.2023	
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	29.12.2023	
49	И.Т.Б. Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	10.01.2024	
50	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	11.01.2024	https://resh.edu.ru/
51	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	12.01.2024	
52	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	17.01.2024	
53	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	18.01.2024	
54	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	19.01.2024	
55	Лыжная подготовка. Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	24.01.2024	
56	Лыжная подготовка. Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	25.01.2024	
57	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	26.01.2024	
58	Лыжная подготовка. Имитационные	1	0	0		

	упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом				31.01.2024	
59	Лыжная подготовка. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	01.02.2024	
60	Лыжная подготовка. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	02.02.2024	
61	Лыжная подготовка. Техника передвижения (повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге)	1	0	0	07.02.2024	
62	И.Т.Б. Футбол. Техника ведения мяча (различными способами)	1	0	0	08.02.2024	https://resh.edu.ru/
63	Техника ведения мяча (различными способами)	1	0	0	09.02.2024	
64	Техника передвижения. Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	14.02.2024	
65	Техника передвижения. Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	15.02.2024	
66	Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	16.02.2024	
67	Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	28.02.2024	
68	Техника передвижения. Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	29.02.2024	
69	Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	01.03.2024	

70	Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	06.03.2024	
71	Техника передвижения. Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	07.03.2024	
72	Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	13.03.2024	
73	Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	14.03.2024	
74	Техника передвижения. Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	15.03.2024	
75	Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	20.03.2024	
76	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	21.03.2024	https://resh.edu.ru/
77	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	22.03.2024	
78	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	03.04.2024	
79	И.Т.Б. Футбол. Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	04.04.2024	https://resh.edu.ru/
80	Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	05.04.2024	
81	Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	10.04.2024	
82	Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	11.04.2024	
83	Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	12.04.2024	

84	Техника ведения мяча (различными способами).	1	0	0	17.04.2024	
85	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	18.04.2024	https://resh.edu.ru/
86	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	19.04.2024	
87	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	24.04.2024	
88	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	25.04.2024	
89	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	26.04.2024	
90	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	06.05.2024	
91	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	07.05.2024	
92	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	08.05.2024	https://resh.edu.ru/
93	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	13.05.2024	
94	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	14.05.2024	
95	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	15.05.2024	
96	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с	1	0	0	16.05.2024	

	равномерной ходьбой					
97	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	17.05.2024	https://resh.edu.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	20.05.2024	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	21.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	01.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	Легкая атлетика. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	06.09.2023	https://resh.edu.ru/
3	Легкая атлетика. Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	07.09.2023	
4	Легкая атлетика. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	08.09.2023	
5	Легкая атлетика. Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	13.09.2023	
6	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения	1	0	0	14.09.2023	
7	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	15.09.2023	
8	Легкая атлетика. Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	20.09.2023	
9	Современные Олимпийские игры. Игры и эстафеты.	1	0	0	21.09.2023	https://resh.edu.ru/

10	Физическое развитие. Игры и эстафеты.	1	0	0	22.09.2023	
11	Развитие координации движений.	1	0	0	27.09.2023	
12	Дневник наблюдений по физической культуре. Игры и эстафеты.	1	0	0	28.09.2023	
13	Закаливание организма. Игры и эстафеты.	1	0	0	29.09.2023	
14	Утренняя зарядка. Игры и эстафеты.	1	0	0	04.10.2023	
15	И.Т.Б. Футбол.Техника передвижения (бег лицом и спиной вперёд с изменением направления и скорости)	1	0	0	05.10.2023	https://resh.edu.ru/
16	Техника передвижения (бег лицом вперёд, приставными и скрестными шагами с изменением направления и скорости)	1	0	0	06.10.2023	
17	Техника передвижения (прыжки толчком одной и двумя ногами).	1	0	0	11.10.2023	
18	Техника передвижения (остановки выпадом, повороты переступанием, прыжком)	1	0	0	12.10.2023	
19	Техника ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы (обучение).	1	0	0	13.10.2023	
20	Техника передвижения (разными способами). Техника ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы.	1	0	0	18.10.2023	

21	Техника передвижения (разными способами). Техника ведения мяча серединой и внешней частью подъема (обучение).	1	0	0	19.10.2023	
22	Техника ведения мяча (внутренней и внешней стороной стопы).	1	0	0	20.10.2023	
23	Техника ведения мяча (средней и внешней частью подъема).	1	0	0	25.10.2023	
24	Техника передвижения.Техника ведения мяча (средней и внешней частью подъема).	1	0	0	26.10.2023	
25	И.Т.Б. Гимнастика. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	27.10.2023	https://resh.edu.ru/
26	Гимнастика. Строевые упражнения и команды	1	0	0	08.11.2023	
27	Гимнастика. Строевые упражнения и команды	1	0	0	09.11.2023	
28	Гимнастика. Гимнастическая разминка	1	0	0	10.11.2023	
29	Гимнастика. Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	15.11.2023	
30	Гимнастика. Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	16.11.2023	
31	Гимнастика. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	17.11.2023	
32	Гимнастика. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	22.11.2023	
33	Гимнастика. Упражнения с	1	0	0		

	гимнастическим мячом				23.11.2023	
34	Гимнастика. Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	24.11.2023	
35	Гимнастика. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	29.11.2023	
36	Гимнастика. Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	30.11.2023	
37	Гимнастика. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	01.12.2023	
38	Гимнастика. Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	06.12.2023	
39	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	07.12.2023	https://resh.edu.ru/
40	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	08.12.2023	
41	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	13.12.2023	
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	14.12.2023	
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	15.12.2023	
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	20.12.2023	
45	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	21.12.2023	
46	Бросок мяча в колонне и неудобный	1	0	0		

	бросок				22.12.2023	
47	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	27.12.2023	
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	28.12.2023	
49	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	29.12.2023	https://resh.edu.ru/
50	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	0	10.01.2024	
51	Лыжная подготовка. Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	11.01.2024	
52	Лыжная подготовка. Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	12.01.2024	
53	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой	1	0	0	17.01.2024	
54	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	18.01.2024	
55	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой	1	0	0	19.01.2024	
56	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	24.01.2024	
57	Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками	1	0	0	25.01.2024	
58	Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками	1	0	0	26.01.2024	
59	Лыжная подготовка. Торможение	1	0	0		

	падением на бок				31.01.2024	
60	Лыжная подготовка. Торможение падением на бок	1	0	0	01.02.2024	
61	И.Т.Б. Футбол. Техника ведения мяча (разными способами)	1	0	0	02.02.2024	https://resh.edu.ru/
62	Техника передвижения. Техника разворотов внешней и внутренней стороной стопы (обучение).	1	0	0	07.02.2024	
63	Техника ведения мяча. Техника разворотов подошвой (обучение).	1	0	0	08.02.2024	
64	Техника ведения мяча развороты разными способами.	1	0	0	09.02.2024	
65	Техника разворота с мячом разными способами.	1	0	0	14.02.2024	
66	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы (обучение).	1	0	0	15.02.2024	
67	Техника остановка мяча подошвой (обучение).	1	0	0	16.02.2024	
68	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча подошвой.	1	0	0	21.02.2024	
69	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча подошвой.	1	0	0	22.02.2024	
70	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча подошвой.	1	0	0	28.02.2024	
71	Техника передачи мяча внутренней	1	0	0		

	стороной стопы и техника остановка мяча подошвой.				29.02.2024	
72	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча подошвой.	1	0	0	01.03.2024	
73	Составление комплекса утренней зарядки. Игры и эстафеты.	1	0	0	06.03.2024	https://resh.edu.ru/
74	Физические качества. Игры и эстафеты.	1	0	0	07.03.2024	https://resh.edu.ru/
75	Сила как физическое качество. Игры и эстафеты.	1	0	0	13.03.2024	
76	Быстрота как физическое качество. Игры и эстафеты.	1	0	0	14.03.2024	
77	Гибкость как физическое качество. Игры и эстафеты.	1	0	0	15.03.2024	
78	Выносливость как физическое качество. Игры и эстафеты.	1	0	0	20.03.2024	
79	Развитие координации движений. Игры и эстафеты.	1	0	0	21.03.2024	
80	Зарождение Олимпийских игр. Игры и эстафеты.	1	0	0	22.03.2024	https://resh.edu.ru/
81	И.Т.Б. Футбол. Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча подошвой.	1	0	0	03.04.2024	https://resh.edu.ru/
82	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча подошвой.	1	0	0	04.04.2024	
83	Техника передачи мяча внутренней	1	0	0		

	стороной стопы и техника остановка мяча подошвой.				05.04.2024	
84	Техника ведения мяча разными способами.	1	0	0	10.04.2024	
85	Техника удара по мячу средней частью подъема (обучение)	1	0	0	11.04.2024	
86	Техника удара по мячу средней частью подъема	1	0	0	12.04.2024	
87	Техника удара по мячу средней частью подъема	1	0	0	17.04.2024	
88	Техника удара по мячу средней частью подъема	1	0	0	18.04.2024	
89	Техника удара по мячу средней частью подъема	1	0	0	19.04.2024	
90	Техника удара по мячу средней частью подъема	1	0	0	24.04.2024	
91	Техника удара по мячу средней частью подъема	1	0	0	25.04.2024	
92	Техника удара по мячу средней частью подъема	1	0	0	26.04.2024	
93	Легкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	06.05.2024	https://resh.edu.ru/
94	Легкая атлетика. Броски мяча в подвижную мишень	1	0	0	07.05.2024	
95	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения	1	0	0	08.05.2024	
96	Легкая атлетика. Сложно координированные прыжковые	1	0	0	15.05.2024	

	упражнения					
97	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	16.05.2024	
98	Легкая атлетика. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	17.05.2024	
99	Легкая атлетика. Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	21.05.2024	
100	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	22.05.2024	https://resh.edu.ru/
101	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	23.05.2024	
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов.Игры и эстафеты.	1	0	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	История появления современного спорта.Игры и эстафеты.	1	0	0	05.09.2023	
3	Легкая атлетика. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	06.09.2023	https://resh.edu.ru/
4	Легкая атлетика. Челночный бег	1	0	0	11.09.2023	
5	Легкая атлетика. Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	12.09.2023	
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1	0	0	13.09.2023	
7	Легкая атлетика. Броски набивного мяча	1	0	0	18.09.2023	
8	Дозировка физических нагрузок.Игры и эстафеты.	1	0	0	19.09.2023	
9	И.Т.Б. Футбол. Техника ведения мяча (средней и внешней частью подъема)	1	0	0	20.09.2023	https://resh.edu.ru/
10	Техника ведения мяча (с изменением направления движения)	1	0	0	25.09.2023	
11	Техника ведения мяча (с изменением направления движения)	1	0	0	26.09.2023	

12	Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения)	1	0	0	27.09.2023	
13	Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения)	1	0	0	02.10.2023	
14	Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения)	1	0	0	03.10.2023	
15	Техника финт «Ложная остановка» (обучение)	1	0	0	04.10.2023	
16	Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону» (обучение)	1	0	0	09.10.2023	
17	Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	1	0	0	10.10.2023	
18	Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	1	0	0	11.10.2023	
19	Спортивная игра баскетбол. Игры и эстафеты.	1	0	0	16.10.2023	
20	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	17.10.2023	
21	Спортивная игра баскетбол. Игры и эстафеты.	1	0	0	18.10.2023	https://resh.edu.ru/
22	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	23.10.2023	
23	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	24.10.2023	
24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	25.10.2023	
25	И.Т.Б. Гимнастика. . Строевые команды и упражнения.	1	0	0	06.11.2023	https://resh.edu.ru/

26	Гимнастика. Строевые команды и упражнения	1	0	0	07.11.2023	
27	Гимнастика. Лазанье по канату	1	0	0	08.11.2023	
28	Гимнастика. Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	13.11.2023	
29	Гимнастика. Лазанье по канату	1	0	0	14.11.2023	
30	Гимнастика. Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	15.11.2023	
31	Гимнастика. Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	20.11.2023	
32	Гимнастика. Прыжки через скакалку	1	0	0	21.11.2023	
33	Гимнастика. Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	22.11.2023	
34	Гимнастика. Прыжки через скакалку	1	0	0	27.11.2023	
35	Гимнастика. Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	28.11.2023	
36	Гимнастика. Ритмическая гимнастика	1	0	0	29.11.2023	
37	Гимнастика. Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	04.12.2023	
38	Гимнастика. Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	05.12.2023	
39	Гимнастика. Ритмическая гимнастика	1	0	0	06.12.2023	

40	Гимнастика. Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	11.12.2023	
41	Спортивная игра волейбол	1	0	0	12.12.2023	https://resh.edu.ru/
42	Спортивная игра волейбол	1	0	0	13.12.2023	
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	18.12.2023	
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	19.12.2023	
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	20.12.2023	
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	25.12.2023	
47	Плавание. Упражнения в плавании кролем на груди. (на суше.)	1	0	0	26.12.2023	https://resh.edu.ru/
48	Плавание. Упражнения в плавании брассом.(на суше.)	1	0	0	27.12.2023	
49	Плавание. Упражнения в плавании дельфином. (на суше.)	1	0	0	09.01.2024	
50	И.Т.Б. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	10.01.2024	https://resh.edu.ru/
51	Лыжная подготовка. Передвижение	1	0	0		

	на лыжах одновременным двухшажным ходом				15.01.2024	
52	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	16.01.2024	
53	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	17.01.2024	
54	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	22.01.2024	
55	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	23.01.2024	
56	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	24.01.2024	
57	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	29.01.2024	
58	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	30.01.2024	
59	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	31.01.2024	
60	Лыжная подготовка. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	05.02.2024	
61	Лыжная подготовка. Скольжение с	1	0	0		

	пологого склона с поворотами и торможением				06.02.2024	
62	И.Т.Б. Футбол. Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	1	0	0	07.02.2024	https://resh.edu.ru/
63	Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	1	0	0	12.02.2024	
64	Техника остановка мяча внутренней стороной стопы (обучение)	1	0	0	13.02.2024	
65	Техника остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	14.02.2024	
66	Техника остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	19.02.2024	
67	Техника остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	20.02.2024	
68	Техника передача и остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	21.02.2024	
69	Техника отбора мяча накладыванием стопы (обучение)	1	0	0	26.02.2024	
70	Техника отбора мяча накладыванием стопы	1	0	0	27.02.2024	
71	Техника остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	28.02.2024	
72	Техника отбора мяча выбиванием ногой (обучение)	1	0	0	04.03.2024	
73	Техника отбора мяча выбиванием ногой	1	0	0	05.03.2024	
74	Техника отбора мяча накладыванием	1	0	0		

	стопы и выбиванием ногой				06.03.2024	
75	Техника отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием ногой	1	0	0	11.03.2024	
76	Техника отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием ногой	1	0	0	12.03.2024	
77	Закаливание организма под душем.Игры и эстафеты.	1	0	0	13.03.2024	https://resh.edu.ru/
78	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0	18.03.2024	
79	Дыхательная и зрительная гимнастика.Игры и эстафеты.	1	0	0	19.03.2024	
80	Измерение пульса на занятиях физической культурой.Игры и эстафеты.	1	0	0	20.03.2024	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0	01.04.2024	
82	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.Игры и эстафеты.	1	0	0	02.04.2024	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	0	03.04.2024	
84	Виды физических упражнений.Игры и эстафеты.	1	0	0	08.04.2024	
85	И.Т.Б. Футбол.Техника отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием ногой	1	0	0	09.04.2024	https://resh.edu.ru/

86	Техника удара по мячу внутренней частью подъема (обучение)	1	0	0	10.04.2024	
87	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	1	0	0	15.04.2024	
88	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	1	0	0	16.04.2024	
89	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	1	0	0	17.04.2024	
90	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	1	0	0	22.04.2024	
91	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	1	0	0	23.04.2024	
92	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	1	0	0	24.04.2024	
93	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	1	0	0	29.04.2024	
94	И.Т.Б. Легкая атлетика. Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	30.04.2024	https://resh.edu.ru/
95	Легкая атлетика. Челночный бег	1	0	0	06.05.2024	
96	Легкая атлетика. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	07.05.2024	
97	Легкая атлетика. Броски набивного мяча	1	0	0	13.05.2024	
98	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1	0	0	14.05.2024	
99	Правила ТБ на уроках. Сохранение и	1	0	0		

	укрепление здоровья через ВФСК ГТО				15.05.2024	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1	0	0	20.05.2024	https://resh.edu.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	21.05.2024	
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.Игры и эстафеты.	1	0	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	Из истории развития физической культуры в России. Игры и эстафеты.	1	0	0	05.09.2023	
3	Легкая атлетика. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	06.09.2023	https://resh.edu.ru/
4	Легкая атлетика. Беговые упражнения	1	0	0	11.09.2023	
5	Легкая атлетика. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	12.09.2023	
6	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	13.09.2023	
7	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность	1	0	0	18.09.2023	
8	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Игры и эстафеты.	1	0	0	19.09.2023	https://resh.edu.ru/
9	Закаливание организма. Игры и эстафеты.	1	0	0	20.09.2023	
10	И.Т.Б. Футбол. Техника передачи и остановки мяча внутренней стороной	1	0	0	25.09.2023	https://resh.edu.ru/

	стопы					
11	Техника передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	26.09.2023	
12	Техника передачи внутренней стороной стопы и остановки мяча подошвой	1	0	0	27.09.2023	
13	Техника передачи и остановки мяча	1	0	0	02.10.2023	
14	Техника передачи и остановки мяча	1	0	0	03.10.2023	
15	Техника передачи и остановки мяча	1	0	0	04.10.2023	
16	Техника передачи и остановки мяча	1	0	0	09.10.2023	
17	Техника передачи и остановки мяча	1	0	0	10.10.2023	
18	Техника передачи и остановки мяча	1	0	0	11.10.2023	
19	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча.	1	0	0	16.10.2023	
20	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча.	1	0	0	17.10.2023	
21	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	18.10.2023	https://resh.edu.ru/
22	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	23.10.2023	
23	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	24.10.2023	

24	Подвижная игра «Подвижная цель»	1	0	0	25.10.2023	
25	Гимнастика. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	06.11.2023	https://resh.edu.ru/
26	Гимнастика. Акробатическая комбинация	1	0	0	07.11.2023	
27	Гимнастика. Акробатическая комбинация	1	0	0	08.11.2023	
28	Гимнастика. Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	13.11.2023	
29	Гимнастика. Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	14.11.2023	
30	Гимнастика. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	15.11.2023	
31	Гимнастика. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	20.11.2023	
32	Гимнастика. Обучение опорному прыжку	1	0	0	21.11.2023	
33	Гимнастика. Гимнастика. Обучение опорному прыжку	1	0	0	22.11.2023	
34	Гимнастика. Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	27.11.2023	
35	Гимнастика. Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	28.11.2023	
36	Гимнастика. Висы и упоры на низкой	1	0	0		

	гимнастической перекладине				29.11.2023	
37	Гимнастика. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	04.12.2023	
38	Гимнастика. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	05.12.2023	
39	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1	0	0	06.12.2023	https://resh.edu.ru/
40	«Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1	0	0	11.12.2023	
41	Упражнения из игры баскетбол. Передачи мяча.	1	0	0	12.12.2023	
42	Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча.	1	0	0	13.12.2023	
43	Упражнения из игры баскетбол. Передачи и ведение мяча.	1	0	0	18.12.2023	
44	Упражнения из игры волейбол. Передачи мяча.	1	0	0	19.12.2023	
45	Упражнения из игры волейбол. Подача мяча.	1	0	0	20.12.2023	
46	Упражнения из игры волейбол. Передачи мяча.	1	0	0	25.12.2023	
47	Плавание. Подводящие упражнения (на суше.)	1	0	0	26.12.2023	
48	Плавание. Подводящие упражнения. (на суше.)	1	0	0	27.12.2023	
49	Плавание. Подводящие упражнения (на суше.).	1	0	0	09.01.2024	

50	Лыжная подготовка. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	10.01.2024	https://resh.edu.ru/
51	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	15.01.2024	
52	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	16.01.2024	
53	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	17.01.2024	
54	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	22.01.2024	
55	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	23.01.2024	
56	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	24.01.2024	
57	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	29.01.2024	
58	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	30.01.2024	
59	Лыжная подготовка. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной	1	0	0	31.01.2024	

	координации					
60	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	05.02.2024	
61	Лыжная подготовка. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	06.02.2024	
62	И.Т.Б. Футбол. Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча и финты.	1	0	0	07.02.2024	https://resh.edu.ru/
63	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча и финты.	1	0	0	12.02.2024	
64	Техника ведения мяча и финты.	1	0	0	13.02.2024	
65	Техника ведения мяча	1	0	0	14.02.2024	
66	Техника ведения мяча и финт «Выпад в сторону» (обучение)	1	0	0	19.02.2024	
67	Техника ведения мяча и финты	1	0	0	20.02.2024	
68	Техника ведения мяча и финты	1	0	0	21.02.2024	
69	Техника ведения мяча и финты	1	0	0	26.02.2024	
70	Техника ведения мяча и финты	1	0	0	27.02.2024	
71	Техника отбора мяча перехватом	1	0	0		

	(обучение)				28.02.2024	
72	Техника отбора мяча перехватом	1	0	0	04.03.2024	
73	Техника отбора мяча перехватом	1	0	0	05.03.2024	
74	Техника отбора мяча перехватом	1	0	0	06.03.2024	
75	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	11.03.2024	https://resh.edu.ru/
76	Подвижная игра «Паровая машина»	1	0	0	12.03.2024	
77	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	13.03.2024	
78	Подвижная игра «Гонка лодок»	1	0	0	18.03.2024	
79	Из истории развития национальных видов спорта. Игры и эстафеты.	1	0	0	19.03.2024	
80	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Игры и эстафеты.	1	0	0	20.03.2024	
81	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Игры и эстафеты.	1	0	0	01.04.2024	
82	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Игры и эстафеты.	1	0	0	02.04.2024	
83	Самостоятельная физическая подготовка. Игры и эстафеты.	1	0	0	03.04.2024	

84	И.Т.Б. Футбол. Техника отбора мяча перехватом	1	0	0	08.04.2024	https://resh.edu.ru/
85	Техника ведения и отбор мяча	1	0	0	09.04.2024	
86	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	1	0	0	10.04.2024	
87	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	1	0	0	15.04.2024	
88	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	1	0	0	16.04.2024	
89	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	1	0	0	17.04.2024	
90	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	1	0	0	22.04.2024	
91	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	1	0	0	23.04.2024	
92	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	1	0	0	24.04.2024	
93	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	1	0	0	29.04.2024	
94	И.Т.Б. Легкая атлетика. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	30.04.2024	https://resh.edu.ru/
95	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	06.05.2024	
96	Легкая атлетика. Беговые упражнения	1	0	0	07.05.2024	
97	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность	1	0	0	13.05.2024	

98	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	14.05.2024	
99	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0	15.05.2024	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0	20.05.2024	https://resh.edu.ru/
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	21.05.2024	
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 1-4 классы — Москва: Просвещение.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- ФГИС Моя школа (https://myschool.edu.ru)
- Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
- ВФСК ГТО (https://www.gto.ru/?ysclid=lm6776zhtl906494896)
- ГТО76.рф (https://гто76.рф/?ysclid=lm67a3zc1473668165)