

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения

Исаев Ю.Ю.

№ от « » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Федорова И.В.

№ от « » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
«Шелангерская СОШ»

Самикова С.И.

№ от « » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 – 4 классов

**Шелангер
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 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 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения 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.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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.

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. Упоры, висы и упоры.

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.

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.

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 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);
- 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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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, игровой 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;
- 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;
- 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;

- 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

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура в процессе урока | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 11 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 14 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 19 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | |
|--|--|----|--|--|---|
| 2.4 | Лыжная подготовка | 12 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 56 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| 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 | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 11 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 14 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 19 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | |
|--|--|----|--|--|--|
| 2.4 | Лыжная подготовка | 12 | | | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| Итого по разделу | | 56 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| 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 | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| 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 | 11 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | |
|--|--|----|--|--|---|
| 2.2 | Легкая атлетика | 14 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 19 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 12 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 56 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | | | https://www.gto.ru/ |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Современные олимпийские игры | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2 | Дневник наблюдений по физической культуре. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3 | Закаливание организма | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 4 | Утренняя зарядка. Бег с поворотами и изменением направлений. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 5 | Техника безопасности по легкой атлетике. Спринтерский и гладкий равномерный бег. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 6 | Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 7 | Беговые упражнения. Зачет. Прыжковые :прыжок в длину с места,. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 8 | Беговые упражнения. Зачет .Пыжок в длину с места | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 9 | Беговые упражнения | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 10 | Беговые упражнения. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 11 | ТБ. Игры и эстафеты с передачей , броском и ловлей мячей. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 12 | Ведение мяча. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 13 | Игры для развития быстроты. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 14 | Игры для развития внимания и ловкости. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 15 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 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 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 18 | Строевые упражнения и организующие команды | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 19 | Строевые упражнения: построения, перестроения в одну, две шеренги | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 20 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 21 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 22 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 23 | Упражнения с мячом | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 24 | Акробатическая комбинация | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 25 | Акробатическое соединение из разученных элементов | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 26 | Упражнения на снарядах | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 27 | Упражнения на снарядах | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 28 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности | 1 | | 1 | | |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 31 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 32 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности Прыжок в длину с | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | места толчком двумя ногами. Эстафеты | | | | | |
| 33 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 34 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 35 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 36 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 37 | Подъем «лесенкой» | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 38 | Подъем «лесенкой» Спуски и подъемы на лыжах. . | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 39 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 40 | Спуски и подъемы на лыжах. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 41 | Торможение лыжными палками. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 42 | Торможение лыжными палками. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 43 | Торможение падением на бок. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 44 | Торможение падением на бок. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 45 | Правила поведения на занятиях по спортивным играм. Эстафеты с мячами. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 46 | Передача, бросок и ловля мяча. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 47 | Игры с приемами баскетбола | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 48 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 49 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 50 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 51 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 52 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 53 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 54 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 55 | Физическая подготовка, нормативы. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 56 | Физическая подготовка, нормативы. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 57 | Физическая подготовка, нормативы. ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 58 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 59 | Гонка мячей и слалом с мячами. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|--|
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 61 | Прыжковые упражнения и многоскоки. Прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе 1000м. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 62 | Прыжковые упражнения и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 63 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 64 | Метание малого мяча на дальность. Зачет. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 65 | Эстафеты | 1 | | 1 | | |
| 66 | Бег 1000м. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 67 | «Специальные беговые упражнения. Зачет 30м. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 68 | Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/#gto-method |

| | | | | | | |
|--|--------------------------------------|---|----|--|--|--|
| | выполнения испытаний (тестов)ГТО. | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 68 | | | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | История появления современного спорта | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2 | Виды физических упражнения | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 4 | Закаливание организма | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 5 | ТБ. Спринтерский и равномерный бег по учебной дистанции. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 6 | Беговые упражнения. Бег 30 м. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 7 | Беговые упражнения. Зачет-30м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 8 | Беговые упражнения. Зачет-прыжок в длину с места | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 9 | Бег с ускорением на короткие дистанции. Эстафеты. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 10 | Техника безопасности. Ведение, передачи мяча | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 11 | Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 12 | Передача, ловля и бросок мяча. Подвижные игры с приемами баскетбольного мяча. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 13 | Подвижные игры с приемам баскетбола | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 14 | Подвижные игры с приемам баскетбола | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 15 | Спортивная игра баскетбол. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 16 | Спортивная игра баскетбол. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 17 | Техника безопасности. Строевые команды и упражнения. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 18 | Строевые команды и упражнения. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 19 | Передвижения по гимнастической скамейке. Броски набивного мяча. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 20 | Передвижения по гимнастической скамейке. Броски набивного мяча | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 21 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 22 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 23 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 24 | Гимнастические упражнения., способы передвижения ходьбой, бегом. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 25 | Исходные положения: стойки упоры, седы. Акробатические упражнения из положения лежа на спине, животе, сгибание и разгибание рук в положении упор лежа на полу. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 26 | Исходные положения в физических упражнениях :стойки, упоры ,седы, положения лежа. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 27 | Акробатическая комбинация. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 28 | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и снарядов | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 29 | Упражнения на снарядах. Эстафета с использованием гимнастических снарядов и упражнений. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 30 | Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой(М), низкой (Д)перекладине | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 31 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 32 | Эстафета с использованием гимнастических снарядов и упражнений. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 33 | Техника безопасности . Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания на месте. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 41 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с полого склона. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 42 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с полого склона | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 43 | Скольжение с полого склона с поворотами и торможением | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 44 | Скольжение с полого склона с поворотами и торможением | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 45 | Техника безопасности. Спортивная игра баскетбол | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 46 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Спортивная игра баскетбол | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 47 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 48 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 49 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 50 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 51 | Спортивная игра волейбол | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 52 | Спортивная игра волейбол | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 53 | Прямая нижняя подача, прием и передача снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 54 | Прямая нижняя подача, прием и передача снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 55 | Освоения правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(д). | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Эстафеты. | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 58 | Подвижные игры с приемам баскетбола. | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 59 | Подвижные игры с приемами бакетбола | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 60 | Правила техники безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 61 | Бег 30м. Эстафеты | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|---|
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/#gt-o-method |
| 63 | Кросс на 2000м. Подводящие упражнения | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 64 | Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. . Подвижные игры. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 65 | Челночный бег 3*10. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 66 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 67 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 68 | Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 гр Подвижные игры | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/#gt-o-method |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 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. Из истории развития спорта. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2 | Предупреждение травм на уроках. Оказание первой помощи. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения веса. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 4 | Закаливание организма. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 5 | ТБ на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 6 | Беговые упражнения | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 7 | Беговые упражнения | 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 | Предупреждение травм на занятиях подвижными играми | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 11 | Разучить подвижную игру «Запрещенное движение» | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 12 | Разучить подвижную игру «Подвижная цель» | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 13 | Разучить подвижную игру «Подвижная цель» | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 14 | Разучить подвижную игру «Эстафета с ведением баскетбольного мяча» | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 15 | Разучить подвижную игру «Эстафета с ведением баскетбольного мяча» | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 16 | Эстафета с мячами | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 17 | Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 18 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 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 | Акробатическая комбинация | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 22 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 23 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 24 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 25 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 26 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 27 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 34 | Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 35 | Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 36 | Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 37 | Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 38 | Имитационные упражнения в передвижениях на лыжах | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижениях на лыжах | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 40 | Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 41 | Имитационные упражнения в передвижениях на лыжах | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 42 | Имитационные упражнения в передвижениях на лыжах | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 43 | Имитационные упражнения в передвижениях на лыжах | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 44 | Пере одношажным одновременным ходом по фазам в движения и в полной координации | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 45 | Техника безопасности по спортивным и подвижным играм | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 46 | Остановка двумя шагами, прыжком | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 47 | Передачи и броски мяча в корзину | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 48 | Ведение баскетбольного мяча с разной скоростью и разным отскоком. Эстафеты с баскетбольным мячом | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 49 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 50 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 51 | Упражнения из игры волейбол | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 52 | Упражнения из игры волейбол | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 53 | Упражнения из игры волейбол. Передачи в парах. Нижняя подача | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 54 | Спортивная игра волейбол | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10. Эстафеты | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 58 | Спортивная игра волейбол | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 59 | Спортивная игра волейбол. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 60 | Правила техники безопасности. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 61 | Бег на 30 м. Эстафеты | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|---|
| 62 | Бег на 30м . Эстафеты | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 63 | Бег 1000м. Подводящие упражнения | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 64 | Бег 1000м | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 65 | Кросс 2000м Подводящие упражнения | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 66 | Метание мяча весом 150 г. Подвижная игра | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 67 | Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры. | 1 | | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 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.htm Физическая

культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)