

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Верх-Есаульская основная школа имени Героя Советского Союза Криволицкого Николая Ефимовича»

МБОУ "Верх-Есаульская ООШ "

РАССМОТРЕНО

укажите ФИО

от « » г.
СОГЛАСОВАНО
завуч Т. В. Бугрова

Приказ № *01-05/16/1*
от « » 09 2023 г.
УТВЕРЖДЕНО
директор Н. В. Мясов

Приказ №1
от « » 09 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2709661)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Верхняя Есауловка 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 – 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).

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 – 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания. Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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).

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	1		nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	1		nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru

1.2	Осанка человека	1			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su Поле для свободного ввода
1.4		0			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
2.2	Лыжная подготовка	12			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.3	Легкая атлетика	18			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0		nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	1		https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	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			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1		nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass
2.2	Лыжная подготовка	12	1		nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.
2.3	Легкая атлетика	14	1		nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.4	Подвижные игры	19	0		nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	8	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	8	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
2.3	Физическая нагрузка	2			https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
2.2	Легкая атлетика	10	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
2.3	Лыжная подготовка	12	2		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
2.4	Плавательная подготовка	12			https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1	8	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	8	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	18	

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	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	1	1	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
1.2	Закаливание организма	1	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
2.2	Легкая атлетика	9	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
2.3	Лыжная подготовка	12	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
2.4	Плавательная подготовка	14			https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	2		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	2	8	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2780670?sharedToken=674CozgI8S
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	9	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Что такое физическая культура Водный урок. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Подвижные игры	1				http://metodsovet.su
2	Современные физические упражнения Техника бега на 30м и 60м с высокого старта Тестирование 30	1				http://metodsovet.su
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://interneturok.ru/

	«Техника бега на 30м и 60м с высокого старта Тестирование 30м					
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры Техника бега на 30м и 60м с высокого старта Тестирование 30м	1		1		https://resh.edu.ru/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника Развитие общей выносливости. Бег до 500м.	1				http://metodsovet.su
6	Осанка человека. Упражнения для осанки Техника прыжков с места и	1				https://resh.edu.ru/

	многоскоки. Тестирования прыжка с места					
7	Правила поведения на уроках физической культуры Развитие общей выносливости. Бег до 500м.	1		1		https://interneturok.ru/
8	Обучение метания мяча на дальность игра «кто дальше бросит	1				https://interneturok.ru/
9	Исходные положения в физических упражнениях Обучение метания мяча на дальность игра «кто дальше бросит	1		1		https://interneturok.ru/
10	Учимся гимнастическим упражнениям Научиться	1				nsportal.ru

	организации подвижных игр « второй лишний» и др.					
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом Обучение метания мяча на точность Тестирование мяча на точность	1				https://interneturok.ru/
12	Обучение метания мяча на точность Тестирование мяча на точность	1		1		https://interneturok.ru/
13	Правила прыжков на скакалке Техника владения прыжками	1				https://interneturok.ru/
14	Строевые упражнения и организующие	1				http://metodsovet.su

	команды на уроках физической культуры Тестирование на гибкость Тестирование на пресс изположения лёжа					
15	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://interneturok.ru/
16	Способы построения и повороты стоя на месте Приемы и навыки прыжков вверх Игра «Парашютисты»	1				https://interneturok.ru/
17	Прыжки в высоту	1		1		https://interneturok.ru/
18	Подтягивание на перекладине	1				http://metodsovet.su

	«Техника челночного бега» Тестирование челночного бега Гимнастические упражнения с мячом					
19	Научиться организации подвижных игр « второй лишний» и др Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://interneturok.ru/
20	Развивающая направленность подвижных игр Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://resh.edu.ru/
21	Развивающая направленность подвижных игр. Подъем туловища из положения лежа	1				https://resh.edu.ru/

	на спине и животе					
22	Игры на развитие ловкости Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://resh.edu.ru/
23	Игры на развитие ловкости Сгибание рук в положении упор лежа	1				http://metodsovet.su
24	Игры на развитие ловкости Разучивание прыжков в группировке	1				http://metodsovet.su
25	Игры на развитие ловкости Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				http://metodsovet.su
26	Подвижная игра «Кот и мыши»	1				https://interneturok.ru/

	«Займи пустой дом»					
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Игры Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://interneturok.ru/
28	игровые действия и правила в подвижных играх	1				http://www.openclass.ru
29	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://www.openclass.
30	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://www.openclass.
31	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				http://www.openclass.

32	Тестирование физических качеств	1				http://www.openclass .
33	Тестирование физических качеств	1				http://www.openclass .
34	Чем отличается ходьба от бега Игры на ловлю и передачу мяча	1				Поле для свободного ввода1
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода1
36	Упражнения в передвижении с изменением скорости Ловля и броски малого мяча	1				Поле для свободного ввода1
37	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
38	Обучение висам на перекладине	1				Поле для свободного ввода1

	и шведской стенки Обучение прыжку в длину с места в полной координации					
39	Упражнения на равновесие. Правила выполнения прыжка в длину с места	1				http://www.openclass.
40	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	1				https://interneturok.ru/
41	Эстафеты с обручем, скакалкой Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://interneturok.ru/
42	Эстафеты с обручем, скакалкой	1				https://interneturok.ru/

43	Игры на развитие координации Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				http://www.openclass.
44	Игры на развитие координации Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru/
45	Игры на развитие силы Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru/
46	Игры на развитие ловкости Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/

47	Игры на развитие координации 2чет 24 ч Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр Подвижные игры на развитие координации	1				https://resh.edu.ru/
49	Игры на развитие меткости Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				http://www.openclass.ru

50	Игры на развитие меткости Приземление после спрыгивания с горки матов	1				http://www.openclass.ru
51	Игры на развитие меткости Разучивание фазы приземления из прыжка	1				http://www.openclass.ru/sub
52	Игры на развитие ловкости Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				http://www.openclass.ru/sub
53	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр Игры на развитие ловкости	1				http://www.openclass.ru/sub

54	Считалки для подвижных игр Игры на развитие ловкости	1				http://www.openclass.ru/sub
55	Развитие и координационных с помощью гимнастических упражнений Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://www.openclass.ru/sub
56	Лазание и перелазание Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				http://www.openclass.ru/sub
57	Лазание и перелазание Обучение способам организации игровых площадок	1				http://www.openclass.ru/sub

58	Техника безопасности и правила поведения в лыжной подготовке Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				http://www.openclass.ru/sub
59	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				http://www.openclass.ru/sub
60	Повороты переступанием на месте	1				http://www.openclass.ru/sub
61	Техника ступающего шага во время передвижения	1				http://www.openclass.ru/sub
62	Ступающий шаг. Его особенности в обучении катанию на лыжах	1				http://www.openclass.ru/sub
63	Ступающий шаг. Его	1				http://www.openclass.ru/sub

	особенности в обучении катанию на лыжах					
64	Подъём в горку и спуск	1				http://www.openclass.ru/sub
65	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				http://www.openclass.ru/sub
66	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации упражнения в передвижении на лыжах	1				http://www.openclass.ru/sub
67	Передвижение скользящим шагом без палок	1				http://www.openclass.ru/sub
68	Передвижение скользящим шагом без палок	1				http://www.openclass.ru/sub
69	Движение ступающим шагом в подъем от 5-8	1				http://www.openclass.ru/sub

70	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	1				http://www.openclass.ru/sub
71	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	1				http://www.openclass.ru/sub
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				http://www.openclass.ru/sub
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1				http://www.openclass.ru/sub
74	Разучивание подвижной игры	1				http://spo.1september.ru/urok/

	«Пингвины с мячом»					
75	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://spo.1september.ru/urok/
76	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				http://spo.1september.ru/urok/
77	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				http://spo.1september.ru/urok/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1				http://spo.1september.ru/urok/

	Подвижные игры					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				http://spo.1september.ru/urok/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				http://spo.1september.ru/urok/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1				http://spo.1september.ru/urok/

	передвижение. Подвижные игры					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				http://spo.1september.ru/urok/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				http://spo.1september.ru/urok/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1				http://spo.1september.ru/urok/

	Подвижные игры					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры Прыжки в высоту	1				http://spo.1september.ru/urok/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://spo.1september.ru/urok/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				http://spo.1september.ru/urok/

	<p>комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>					
88	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры прыжки в высоту</p>	1				http://spo.1september.ru/urok/
89	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя</p>	1				http://spo.1september.ru/urok/

	ногами. Подвижные игры бег 30 .60м					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры бег 60.м	1				http://spo.1september.ru/urok/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры метание	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html

	мяча на дальность					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html

	гимнастической скамье. Подвижные игры метание мяча на дальность					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
97	Освоение правил и	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		99	0	5		

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-----------------------	--	--	--	--

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов В водный урок	1				https://knigi-po-teme.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Техника бега на 30м и 60м с высокого старта Тестирование 30м	1				https://knigi-po-teme.ru/
3	Современные Олимпийские игры Техника бега на 30м и 60м с высокого старта Тестирование 30м	1				https://knigi-po-teme.ru/
4	Физическое развитие Техника бега на 30м и 60м с	1				https://knigi-po-teme.ru/

	высокого старта Тестирование 30м					
5	Физические качества Техника прыжков с места и многоскоки. Тестирования прыжка сместа	1				https://knigi-po-teme.ru/
6	Сила как физическое качество Техника прыжков с места и многоскоки. Тестирования прыжка сместа	1				https://knigi-po-teme.ru/
7	Быстрота как физическое качество Развитие общей выносливости. Бег до 500м.	1				https://knigi-po-teme.ru/
8	Выносливость как физическое качество Развитие общей выносливости. Бег до 500м.	1				https://knigi-po-teme.ru/
9	Гибкость как физическое	1				https://knigi-po-teme.ru/

	качество Развитие общей выносливости. Бег до 500м.					
10	Обучение метания мяча на дальность игра «кто дальше бросит» Развитие координации движений	1				https://knigi-po-teme.ru/
11	Обучение метания мяча на дальность игра «кто дальше бросит» Развитие координации движений	1				https://knigi-po-teme.ru/
12	Дневник наблюдений по физической культуре Научиться организации подвижных игр «второй лишний» и др.	1				https://knigi-po-teme.ru/
13	Закаливание организма Обучение метания мяча на точность	1				http://www.openclass.ru/sub

	Тестирование мяча на точность					
14	Утренняя зарядка Правила прыжков на скакалке Техника владения прыжкам	1				http://www.openclass.ru/sub
15	Составление комплекса утренней зарядки Обучение метания мяча на точность Тестирование мяча на точность	1				http://www.openclass.ru/sub
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Тестирование на гибкость Тестирование на пресс из положения лёжа	1				http://www.openclass.ru/sub
17	Прыжковые упражнения Приемы и навыки прыжков вверх Игра «Парашютисты	1				http://www.openclass.ru/sub

18	Сложно координированные прыжковые упражнения. прыжки в высоту	1				http://www.openclass.ru/sub
19	Игры на развитие ловкости Сложно координированные прыжковые упражнения Упражнения с гимнастической скакалкой	1				http://www.openclass.ru/sub
20	Строевые упражнения и команды Подтягивание на перекладине«Техника челночного бега»Тестирование челночного бега	1				http://www.openclass.ru/sub
21	Тестирование физических качеств Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://www.openclass.ru/sub
22	Тестирование физических	1				http://www.openclass.ru/sub

	качеств Упражнения с гимнастическим мячом					
23	Строевые упражнения и команды Научиться организации подвижных игр « второй лишний» и др	1				http://www.openclass.ru/sub
24	Развивающая направленность подвижных игр. Гимнастическая разминка	1				http://www.openclass.ru/sub
25	Ходьба на гимнастической скамейке игры на развитие ловкости	1				http://www.openclass.ru/sub
26	Игры на развитие ловкости	1				http://www.openclass.ru/sub
27	Подвижная игра «Кот и мыши» «Займи пустой дом»	1				http://www.openclass.ru/sub
28	Ловля и броски малого мяча	1				http://www.openclass.ru/sub

29	Броски мяча в неподвижную мишень	1				http://www.openclass.ru/sub
30	Прием, передача и прокат малого мяча.	1				http://www.openclass.ru/sub
31	Игры на ловлю и передачу мяча	1				http://www.openclass.ru/sub
32	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				http://www.openclass.ru/sub
33	Бег с поворотами и изменением направлений	1				http://www.openclass.ru/sub
34	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://www.openclass.ru/sub
35	Игры с приемами баскетбола	1				http://www.openclass.ru/sub
36	Прием «волна» в баскетболе	1				http://www.openclass.ru/sub
37	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://www.openclass.ru/sub

38	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://www.openclass.ru/sub
39	Игры с приемами баскетбола	1				http://www.openclass.ru/sub
40	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://www.openclass.ru/sub
41	Прием «волна» в баскетболе	1				http://www.openclass.ru/sub
42	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				http://www.openclass.ru/sub
43	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				http://www.openclass.ru/sub
44	Подвижные игры на развитие равновесия	1				http://www.openclass.ru/sub
45	Эстафеты с обручем, скакалкой	1				http://spo.1september.ru/urok/

46	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1				http://spo.1september.ru/urok/
47	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	1				http://spo.1september.ru/urok/
48	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	1				http://spo.1september.ru/urok/
49	Подвижные игры на развитие координации	1				http://spo.1september.ru/urok/
50	Игры на развитие меткости	1				http://spo.1september.ru/urok/
51	Игры на развитие меткости Спуск с горы в основной стойке	1				http://spo.1september.ru/urok/
52	Игры на развитие меткости	1				http://spo.1september.ru/urok/
53	Развитие и координационных с помощью гимнастических упражнений	1				http://spo.1september.ru/urok/

54	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				http://spo.1september.ru/urok/
55	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				http://spo.1september.ru/urok/
56	Лазание и перелазани Спуск с горы в основной стойке	1				http://spo.1september.ru/urok/
57	Лазание и перелазани	1				http://spo.1september.ru/urok/
58	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и об- ратно	1				http://spo.1september.ru/urok/

59	Ступающий шаг. Его особенности в обучении катанию на лыжах	1				http://spo.1september.ru/urok/
60	Подъем лесенкой Торможение падением на бок	1				http://spo.1september.ru/urok/
61	Спуски и подъёмы на лыжах Торможение лыжными палками	1				http://spo.1september.ru/urok/
62	Спуски и подъёмы на лыжах Торможение падением на бок Подъем лесенкой	1				http://spo.1september.ru/urok/
63	Передвижение скользящим шагом без палок	1				http://spo.1september.ru/urok/
64	Передвижение скользящим шагом с палками	1				http://spo.1september.ru/urok/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://spo.1september.ru/urok/

66	Движение ступающим шагом в подъем от 5-8° Торможение лыжными палками	1				http://spo.1september.ru/urok/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://spo.1september.ru/urok/
68	Прохождение на лыжах 500 м	1				http://spo.1september.ru/urok/
69	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://spo.1september.ru/urok/
70	Гонка мячей и слалом с мячом	1				http://spo.1september.ru/urok/
71	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
72	Футбольный бильярд	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
73	Футбольный бильярд	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
74	Бросок ногой	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
75	Бросок ногой	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html

76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
77	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html

	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>				
80	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1			<p>https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html</p>
81	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1			<p>https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html</p>

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
91	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
94	Обучение прыжкам в длину с разбега	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
95	Прыжки в длину с разбега. метание мяча на дальность	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
96	Обучение метанию мяча на дальность	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
97	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
101	«Праздник ГТО». Соревнования со	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://studresearch.ru/spisokLiteratury/fizicheskayaKultura.html
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 Водный урок. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	История появления современного спорта Техника бега. Бег с ускорением (30м) Беседа о значении занятий физ. упражнениями	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Виды физических упражнений Бег с ускорением на короткую дистанцию Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 30 м, 60м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой Бег с ускорением на короткую дистанцию бег 30 м, 60м Стартовый разгон Подвижная игра «Пятнашки»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

5	Дозировка физических нагрузок "Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега Технические элементы футбольной подготовки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств "Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега Технические элементы футбольной подготовки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Закаливание организма под душем "Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега Технические элементы футбольной подготовки "	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика "Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега Технические элементы футбольной подготовки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Строевые команды и упражнения "Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега Технические элементы футбольной подготовки "	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Строевые команды и упражнения "Правила соревнований в беге на средние	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше» Подвижные игры с элементами лапты "					
11	"Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше» Подвижные игры с элементами лапты "	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	"Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше» Подвижные игры с элементами лапты "	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	"Обучение техники метания мяча на дальность. Игра в лапту " Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	"Обучение техники метания мяча на дальность. Игра в лапту " Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	"Обучение техники метания мяча на дальность. Игра в лапту " Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам в высоту, развитию скоростно-	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	силовых способностей посредством подвижных игр: «кто выше» Прыжки через скакалку					
17	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам в высоту, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «кто выше» Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам в высоту, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «кто выше»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Броски малого мяча. в цель Правила выполнения упражнений с мячом Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Броски малого мяча. в цель Правила выполнения упражнений с мячом Челночный бег Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

21	Подвижные игры на развитие координации Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	"Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди" "Танцевальные упражнения из танца полька"	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Терминология ручного мяча. Повороты без мяча и с мячом. Прыжок в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	"Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди" "Прыжок в длину с места"	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

31	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Ведение мяча с изменением направления Игра в мини-баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	"Броски мяча с места Броски мяча в движении по кругу "	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Ведение мяча с изменением направления Игра в мини-баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

41	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	"Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге Игры на развитие внимания Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной скамейки, "	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Инструктаж по Т. Б. Группировка, перекаты, кувьрки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	стойки упоры присев, укрепление пресса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Закрепление акробатических элементов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Подвижные игры на развитие координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Подвижные игры на развитие координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Подвижные игры на развитие координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Правила поведения в бассейне					
53	Подвижные игры на развитие координации Разучивание специальных плавательных упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Подвижные игры на развитие координации Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Подвижные игры на развитие координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
64	Упражнения в плавании дельфином	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Обучение попеременному двух шажному ходу без палок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Обучение попеременному двух шажному ходу с палками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Обучение попеременному двух шажному бег до 1км	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Обучение попеременному двух шажному бег до 1км Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Ведение мяча шагом и бегом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Удары поворотам Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	Обучение опорным прыжкам через козла наскоки, группировка, соскок приземление	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74	Обучение опорным прыжкам через козла наскоки,	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	группировка, соскок приземление					
75	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Спортивная игра волейбол Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Учебная игра в «Пионербол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Учебная игра в «Пионербол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	здоровья через ВФСК ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
84	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Прыжки в длину с разбега Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	мяча весом 150г. Подвижные игры					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
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	Из истории развития физической культуры в России Водный урок. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта Техника бега. Бег с ускорением (30м) Беседа о значении занятий физ. упражнениями	1				Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 30 м, 60м	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма "Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбегаТехнические элементы футбольной подготовки "	1				Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности "Прыжки и	1				Поле для свободного ввода1

	многоскоки. Прыжки в длину с разбега Технические элементы футбольной подготовки "					
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры "Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше» Подвижные игры с элементами лапты "	1				Поле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры "Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше» Подвижные игры с элементами лапты "	1				Поле для свободного ввода1
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела "Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше» Подвижные игры с элементами лапты "	1				Поле для свободного ввода1
9	Закаливание организма "Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше» Подвижные игры с элементами лапты "	1				Поле для свободного ввода1
10	"Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше» Подвижные	1				Поле для свободного ввода1

	игры с элементами лапты " Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений					
11	"Обучение техники метания мяча на дальность. Игра в лапту " Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
12	"Обучение техники метания мяча на дальность. Игра в лапту " Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
13	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам в высоту, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «кто выше»	1				Поле для свободного ввода1
14	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам в высоту, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «кто выше» Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
15	Броски малого мяча. в цель Правила выполнения упражнений с мячом	1				Поле для свободного ввода1

16	"Игры на развитие разносторонних качеств Правила упражнения с мячом Прыжки со скакалкой-тест "	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение техники игры.	1				Поле для свободного ввода1
18	Терминология ручного мяча. Повороты без мяча и с мячом.	1				Поле для свободного ввода1
19	"Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди "	1				Поле для свободного ввода1
20	"Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди "	1				Поле для свободного ввода1
21	"Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди "	1				Поле для свободного ввода1
22	Подвижные игры с мячом на развитие координации	1				Поле для свободного ввода1
23	Подвижные игры на развитие координации	1				Поле для свободного ввода1
24	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1

25	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
26	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
27	Обучение дальним броскам в кольцо	1				Поле для свободного ввода1
28	Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
29	Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
30	"Броски мяча с места Броски мяча в движении по кругу " Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
31	Ведение мяча с изменением направленияИгра в мини-баскетбол Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1

32	Ловля и передача мяча в парахИгра в мини-баскетбол Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
33	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1				Поле для свободного ввода1
34	Ведение мяча с изменением направления	1				Поле для свободного ввода1
35	Игра в мини-баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
36	Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке	1				Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
38	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1

41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
42	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
43	Инстрктаж по Т. Б. Группировка, перекаты, кувырки	1				Поле для свободного ввода1
44	"Строевые уп-ражнения, построение в круг, раз-мыкание в шеренгеИгры на развитие внимания Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной скамейки, "	1				Поле для свободного ввода1
45	Закрепление акробатических элементов	1				Поле для свободного ввода1
46	стойки упоры присев, укрепление пресса	1				Поле для свободного ввода1
47	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
48	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1

49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
50	Подвижные игры на развитие координации	1				Поле для свободного ввода1
51	Подвижные игры на развитие координации	1				Поле для свободного ввода1
52	Подвижные игры на развитие координации	1				Поле для свободного ввода1
53	Подвижные игры на развитие координации	1				Поле для свободного ввода1
54	Подвижная Игра «Снайпер»	1				Поле для свободного ввода1
55	Подвижная Игра «Снайпер»	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1				Поле для свободного ввода1
57	Обучение попеременному двух шажному ходу без палок	1				Поле для свободного ввода1

58	Обучение попеременному двухшажному ходу без палок	1				Поле для свободного ввода1
59	Обучение попеременному двухшажному ходу без палок	1				Поле для свободного ввода1
60	Обучение попеременному двухшажному бег до 1км	1				Поле для свободного ввода1
61	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
62	Обучение подъёмам и спускам в стойках	1				Поле для свободного ввода1
63	Обучение подъёмам и спускам в стойках	1				Поле для свободного ввода1
64	Обучение попеременному двухшажному ходу без палок	1				Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

67	Обучение подъёмам и спускам в стойках	1				Поле для свободного ввода1
68	Обучение подъёмам и спускам в стойках	1				Поле для свободного ввода1
69	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1				Поле для свободного ввода1
70	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	1				Поле для свободного ввода1
71	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
72	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	1				Поле для свободного ввода1
73	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
74	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
77	Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
78	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
79	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1				Поле для свободного ввода1
80	Учебная игра в «Пионербол	1				Поле для свободного ввода1
81	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
82	Учебная игра в «Пионербол Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1				Поле для свободного ввода1

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
94	Прыжки в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
99	Техника футбола	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://edsoo.ru/>

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

