

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Управление образования и молодёжной политики Администрации**

**города Смоленска**

**МБОУ "СШ № 6"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Е.С. Халипова

Протокол № 1  
от «29» август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Е.Д. Макееenkova

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Д.Л. Шестакова

Приказ № 65 - ОД  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2739871)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель: Иванова Нина Александровна

учитель физической культуры

**Смоленск 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 – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

Ознакомление с правилами переноски лыж к месту занятия. Ознакомление с основной стойкой лыжника. Ознакомление со способом передвижения на лыжах ступающим шагом (без палок). Ознакомление с передвижением 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. Ознакомление с упражнениями 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

Ознакомление с техникой передвижения одновременным двухшажным ходом. Ознакомление с упражнениями в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

##### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Ознакомление с видами современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Ознакомление с упражнениями ознакомительного

плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Ознакомление с упражнениями 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.  
Ознакомление с передвижением на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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



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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;
- технике чередования ходьбы с бегом; технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 и 60 м; выполнять челночный бег 3х10 м; выполнять эстафеты; метанию мяча в цель, на дальность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; выполнять броски набивного мяча снизу;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- иметь понятие о передвижении на лыжах;
- выполнять перестроение в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны. Научатся выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «шагом марш», «налево в обход марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

- Демонстрировать уровень физической подготовленности 1 класс

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Силовые	Подтягивание в висе (раз)	2	1	0	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	12	9	7	8	7	5
	Приседания (кол раз в мин)	36	32	29	34	32	27
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	25	22	18	18	15	13
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	6	4	7	5	4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	125	115	100	120	110	90
	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
	Метание малого мяча в даль 150г (м)	12	10	8	10	8	5
	Прыжки со скакалкой (раз в 1 мин)	35	25	10	40	30	15
	Многоскоки (8 прыжков) (м,см)	7	5	3	8	6	4
Меткость	Метание в цель с 5 м (раз с 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,2	6,7	7,2	6,6	6,9	7,2
	Бег 60 м с высокого старта (с)	12	13	13,8	12,8	13,8	14,5
	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11,2	10.2	11,3	11,7
Выносливость	Бег 1000 м (мин. с)	Без учета времени					
	6 минутный бег (м)	800	700	600	700	600	500
Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (см)	+9	+3	+1	+12,5	+6	+2

Где «Высокий уровень физического развития» соответствует отметке «5», «Средний уровень» - «4», «Низкий уровень» - «3».

## 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 гимнастические упражнения с элементами гимнастики;
- технике чередования ходьбы с бегом; технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 и 60 м; выполнять челночный бег 3x10 м; выполнять эстафеты; метание мяча в цель, на дальность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; выполнять броски набивного мяча снизу;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- иметь понятие о передвижении на лыжах двухшажным переменным ходом, о спуске с со склона, о торможении падением;
- проходить станции круговой тренировки;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

*Демонстрировать уровень физической подготовленности 2 класс*

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высо	Сред	Низ	Высо	Сред	Низ
Силовые	Подтягивание в висячем положении (раз)	3	2	1	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	14	10	8	10	8	6
	Приседания (кол раз в мин)	40	38	36	38	36	34
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	28	26	24	23	21	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	8	6	8	5	4
	«Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол раз)	3	2	1	3	2	1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	130	125	110	120	110	105
	Метание набивного мяча (см)	300	240	200	250	225	205
	Метание малого мяча в даль 150г (м)	15	12	10	12	10	8
	Прыжки со скакалкой (раз в 1 мин)	55	45	40	65	70	50
	Многоскоки (8 прыжков) (м,см)	9	7	5	9	7	5
Меткость	Метание в цель с 5 м (раз с 5 попыток)	4	3	2	4	3	2
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,2	6,6	6,8	6,3	6,8	7,0
	Бег 60 м с высокого старта (с)	11,4	12,4	12,8	11,8	12,8	13,2
	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9,7	10,8	11	10,3	11,2	11,8
Выносливость	Бег 1000 м (мин. с)	Без учета времени					
	6 минутный бег (м)	1050	950	850	750	650	550
Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (см)	+10	+4	+3	+13	+8	+4
Координационные	Последовательное выполнение двух кувырков, с броском малого мяча в мишень, м	Точность выполнения элементов					

Где «Высокий уровень физического развития» соответствует отметке «5», «Средний уровень» - «4», «Низкий уровень» - «3».

### 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом 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;
- иметь понятие о упражнениях ритмической гимнастики;
- 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;
- иметь понятие о передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом, о спуске с пологого склона в стойке лыжника, о торможении плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.



*Демонстрировать уровень физической подготовленности 3 класс*

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Силовые	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	16	14	12	14	10	7
	Приседания (кол раз в мин)	42	40	38	40	38	36
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	36	30	24	25	20	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	15	10	6	10	6	3
	«Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол раз)	6	4	2	5	3	1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	150	130	120	140	125	115
	Метание набивного мяча (см)	360	270	220	345	265	215
	Метание малого мяча в даль 150г (м)	25	22	17	20	17	15
	Прыжки со скакалкой (раз в 1 мин)	70	60	50	80	70	60
	Многоскоки (8 прыжков) (м,см)	12,5	9	6	12,1	8,8	5
Меткость	Метание в цель с 6 м (раз с 5 попыток)	4	3	1	4	3	1
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0	6,4	6,6	6,4	6,7	6,8
	Бег 60 м с высокого старта (с)	11,2	12	12,4	11,4	11,8	12
	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8,9	9,8	10,2	9,6	10,3	10,8
Выносливость	Бег 1000 м (мин. с)	Без учета времени					
	6 минутный бег (м)	1100	1000	900	800	700	600
Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (см)	+11	+6	+4	+14	+9	+6

Где «Высокий уровень физического развития» соответствует отметке «5», «Средний уровень» - «4», «Низкий уровень» - «3».

## 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- продемонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- иметь понятие об опорном прыжке через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность, в цель;
- иметь понятие о проплывании дистанции кролем на груди и кролем на спине;
- 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.

Демонстрировать уровень физической подготовленности 4 класс

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Силовые	Подтягивание в висячем положении (раз)	6	4	3	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	18	16	14	16	12	9
	Приседания (кол раз в мин)	44	42	40	42	40	38
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	37	30	25	32	22	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	11	7	11	6	3
	«Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол раз)	7	5	3	6	4	2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	155	135	125	145	125	115
	Прыжок в высоту способом перешагивания (см)	90	85	80	80	75	70
	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
	Метание набивного мяча (см)	380	310	270	350	275	235
	Метание малого мяча в даль 150г (м)	31	26	22	25	20	17
	Прыжки со скакалкой (раз в 1 мин)	90	80	70	100	90	80
	Многоскоки (8 прыжков) (м,см)	13	10	7	12,5	9	6
Меткость	Метание в цель с 6 м (раз с 5 попыток)	4	3	2	4	3	2
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,4	6,0	6,4	5,8	6,5	7,2
	Бег 60 м с высокого старта (с)	11	11,8	12	11,2	12,4	12,8
	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8,7	9,4	10	9,3	10,0	10,5
Выносливость	Бег 1000 м (мин. с)	5,5	6,1	6,5	6,10	6,50	7,20
	6 минутный бег (м)	1150	1050	950	850	750	650
Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (см)	+12	+10	+6	+17	+13	+10

Где «Высокий уровень физического развития» соответствует отметке «5», «Средний уровень» - «4», «Низкий уровень» - «3».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	1		Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/additional/314171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/additional/314171/</a>

Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/</a>
2.2	Лыжная подготовка	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/main/189506/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/main/189506/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/</a>
2.3	Легкая атлетика	25		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	24			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/conspect/223661/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/conspect/223661/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/main/223665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/main/223665/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/conspect/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/train/</a>
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25		9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	2	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5537/conspect/223712/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5537/conspect/223712/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/additional/314171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/additional/314171/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
2.2	Лыжная подготовка	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/</a>
2.3	Легкая атлетика	24		8	
2.4	Подвижные игры	23			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/</a>
Итого по разделу		62			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192828/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192828/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/additional/192883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/additional/192883/</a>



1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3803/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3803/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20		3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/</a>
2.2	Легкая атлетика	25		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/conspect/193249/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/conspect/193249/</a>
2.3	Лыжная подготовка	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/</a>
2.4	Плавательная подготовка	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	23		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/additional/278930/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/additional/278930/</a>
Итого по разделу		70			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect/262119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect/262119/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/</a>

Итого по разделу	5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/train/263303/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/train/263303/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/train/262096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/train/262096/</a>
1.2	Закаливание организма	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/</a>
Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Легкая атлетика	17	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> <a href="https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/4601/20190724102527/OEBPS/objects/m_ptls_4_7_1/index.xhtml">https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/4601/20190724102527/OEBPS/objects/m_ptls_4_7_1/index.xhtml</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263082/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/</a>
2.3	Лыжная подготовка	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>

2.5	Плавательная подготовка	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/</a>
Итого по разделу		49			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС А

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Что такое физическая культура.	1			01.09.2023
2	Современные физические упражнения. Развитие скоростных качеств, строевых команд.	1			05.09.2023
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Стартовая линия. Низкий, высокий старт.	1			07.09.2023
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Ходьба, бег.	1			08.09.2023
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Бег на короткие дистанции.	1			12.09.2023
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Метание.	1			14.09.2023
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Метание на дальность.	1		1	15.09.2023
8	Исходные положения в физических	1		1	19.09.2023

	упражнениях. Бег 30м.				
9	Учимся гимнастическим упражнениям. Бег 60м.	1		1	21.09.2023
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1			22.09.2023
11	Техника прыжка в длину с места.	1			26.09.2023
12	Челночный бег 3x10м.	1		1	28.09.2023
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			29.09.2023
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1			03.10.2023
15	Техника прыжка в длину с места, с разбега.	1			05.10.2023
16	Прыжок в длину с места.	1		1	06.10.2023
17	Техника бега на длинные дистанции.	1			10.10.2023
18	Развитие выносливости.	1			12.10.2023
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	13.10.2023
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1			17.10.2023
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	19.10.2023
22	Разучивание прыжков, многоскоки.	1			20.10.2023
23	Прыжки в упоре на	1		1	

	руках, толчком двумя ногами. Многоскоки.				24.10.2023
24	Эстафеты, эстафетные палочки. Лёгкая атлетика в Олимпийских играх.	1			26.10.2023
25	Беговые эстафеты с инвентарём.	1			27.10.2023
26	Правила техники безопасности на уроках физической культуры, подвижных игр.	1			07.11.2023
27	Обучение способам организации игровых площадок. Подвижные игры «Пустое место», «Кот идет».	1			09.11.2023
28	Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Белочка-защитница».	1			10.11.2023
29	Подбрасывание и ловля мяча с хлопком. Подвижная игра «Быстро по местам».	1			14.11.2023
30	Способы передачи мяча. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			16.11.2023
31	Развитие скоростных способностей. Русская народная подвижная игра «Горелки».	1			17.11.2023
32	Игра-эстафета «Кто самый быстрый».	1			21.11.2023
33	Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «Мяч	1			23.11.2023



	лети».				
34	Ловля и передача мяча после подбрасывания. Подвижная игра «Мышеловка».	1			24.11.2023
35	Подвижные игры на развитие быстроты реакции.	1			28.11.2023
36	Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «День - ночь».	1			30.11.2023
37	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью, отжимание.	1			01.12.2023
38	Ловля и передача мяча в тройках. Подвижная игра «Осада города».	1			05.12.2023
39	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			07.12.2023
40	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Ночная охота».	1			08.12.2023
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			12.12.2023
42	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Перестрелка».	1			14.12.2023
43	Ведение мяча в движении. Считалки для подвижных игр.	1			15.12.2023
44	Метание в цель. Игры с элементами метания.	1		1	19.12.2023

45	Способы передачи мяча. Подвижные игры с мячами.	1			21.12.2023
46	Русская народная игра «У медведя во бору».	1			22.12.2023
47	Эстафеты с мячами.	1			26.12.2023
48	Эстафеты с ведением, передачей мяча.	1			28.12.2023
49	Весёлые старты.	1			30.12.2023
50	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упоры.	1			11.01.2024
51	Размыкание и смыкание. Гимнастика в Олимпийских играх..	1			12.01.2024
52	Повороты на месте и в движении. Виды прыжков.	1			16.01.2024
53	Перестроение из одной шеренге в две. Игра «Цапля».	1			18.01.2024
54	Считалки для подвижных игр	1			19.01.2024
55	Упражнения в равновесии, перекуты. Игра «Цапля».	1			23.01.2024
56	Перекуты вперёд, назад. Подвижная игра «Куры, охотник и лиса».	1			25.01.2024
57	Кувырок вперед, назад. Подвижная игра «Два мороза».	1			26.01.2024
58	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Кувырок вперед,	1		1	30.01.2024

	назад. Приседания.				
59	Стойка на лопатках согнув ноги.	1			01.02.2024
60	Ознакомление со стойкой "Берёзка"	1			02.02.2024
61	Гибкость. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	06.02.2024
62	Два кувырка вперёд слитно. Игра «Ладшки».	1			08.02.2024
63	Прыжки со скакалкой.	1		1	09.02.2024
64	Стойка «мост» из положения лёжа на спине. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			13.02.2024
65	Прыжки со скакалкой. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			15.02.2024
66	Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.	1			16.02.2024
67	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			27.02.2024
68	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра "Волк во рву».	1			29.02.2024
69	Поднимание туловища из положения лежа на	1			01.03.2024

	спине, руки за головой. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»				
70	Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём.	1			05.03.2024
71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			07.03.2024
72	Тестирование в подтягивании из виса лёжа. Игра «Веселая змейка».	1		1	12.03.2024
73	Игровые упражнения с лазаньем и перелезанием.	1			14.03.2024
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			15.03.2024
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			19.03.2024
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			21.03.2024
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	22.03.2024
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные	1			02.04.2024

	игры				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			04.04.2024
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			05.04.2024
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			09.04.2024
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			11.04.2024
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			12.04.2024
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	16.04.2024
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			18.04.2024
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			19.04.2024

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	23.04.2024
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	25.04.2024
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Промежуточная аттестация.	1	1		26.04.2024
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	02.05.2024
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			03.05.2024
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1			07.05.2024

	гимнастической скамье. Подвижные игры				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	14.05.2024
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			16.05.2024
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	17.05.2024
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			21.05.2024
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	23.05.2024
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-	1			24.05.2024

	2 ступени ГТО				
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	28.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	20	

### 1 КЛАСС Б

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Что такое физическая культура.	1			01.09.2023
2	Современные физические упражнения. Развитие скоростных качеств, строевых команд.	1			04.09.2023
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Стартовая линия. Низкий, высокий старт.	1			05.09.2023
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Ходьба, бег.	1			08.09.2023
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Бег на короткие дистанции.	1			11.09.2023
6	Комплексы утренней зарядки и	1			12.09.2023



	физкультминутки в режиме дня школьника. Метание.				
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Метание на дальность.	1		1	15.09.2023
8	Исходные положения в физических упражнениях. Бег 30м.	1		1	18.09.2023
9	Учимся гимнастическим упражнениям. Бег 60м.	1		1	19.09.2023
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1			22.09.2023
11	Техника прыжка в длину с места.	1			25.09.2023
12	Челночный бег 3х10м.	1		1	26.09.2023
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			29.09.2023
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1			02.10.2023
15	Техника прыжка в длину с места, с разбега.	1			03.10.2023
16	Прыжок в длину с места.	1		1	06.10.2023
17	Техника бега на длинные дистанции.	1			09.10.2023
18	Развитие выносливости.	1			10.10.2023
19	Подъем туловища из положения лежа на	1		1	13.10.2023

	спине и животе				
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1			16.10.2023
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	17.10.2023
22	Разучивание прыжков, многоскоки.	1			20.10.2023
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			23.10.2023
24	Эстафеты, эстафетные палочки. Лёгкая атлетика в Олимпийских играх. Многоскоки.	1		1	24.10.2023
25	Беговые эстафеты с инвентарём.	1			27.10.2023
26	Правила техники безопасности на уроках физической культуры, подвижных игр.	1			07.11.2023
27	Обучение способам организации игровых площадок. Подвижные игры «Пустое место», «Кот идет».	1			10.11.2023
28	Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Белочка-защитница».	1			13.11.2023
29	Подбрасывание и ловля мяча с хлопком. Подвижная игра «Быстро по местам».	1			14.11.2023
30	Способы передачи мяча. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			17.11.2023

31	Развитие скоростных способностей. Русская народная подвижная игра «Горелки».	1			20.11.2023
32	Игра-эстафета «Кто самый быстрый».	1			21.11.2023
33	Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «Мяч лети».	1			24.11.2023
34	Ловля и передача мяча после подбрасывания. Подвижная игра «Мышеловка».	1			27.11.2023
35	Подвижные игры на развитие быстроты реакции.	1			28.11.2023
36	Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «День - ночь».	1			01.12.2023
37	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью, отжимание.	1			04.12.2023
38	Ловля и передача мяча в тройках. Подвижная игра «Осада города».	1			05.12.2023
39	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			08.12.2023
40	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Ночная охота».	1			11.12.2023
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			12.12.2023

42	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Перестрелка».	1			15.12.2023
43	Ведение мяча в движении. Считалки для подвижных игр.	1			18.12.2023
44	Метание в цель. Игры с элементами метания.	1		1	19.12.2023
45	Способы передачи мяча. Подвижные игры с мячами.	1			22.12.2023
46	Русская народная игра «У медведя во бору».	1			25.12.2023
47	Эстафеты с мячами.	1			26.12.2023
48	Эстафеты с ведением, передачей мяча.	1			29.12.2023
49	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упоры.	1			12.01.2024
50	Размыкание и смыкание. Гимнастика в Олимпийских играх..	1			15.01.2024
51	Повороты на месте и в движении. Виды прыжков.	1			16.01.2024
52	Перестроение из одной шеренге в две. Игра «Цапля».	1			19.01.2024
53	Считалки для подвижных игр	1			22.01.2024
54	Упражнения в равновесии, перекаты. Игра «Цапля».	1			23.01.2024
55	Перекаты вперёд, назад. Подвижная игра «Куры, охотник и лиса».	1			26.01.2024
56	Кувырок вперед,	1			

	назад. Подвижная игра «Два мороза».				29.01.2024
57	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Кувырок вперед, назад.	1			30.01.2024
58	Стойка на лопатках согнув ноги.	1			02.02.2024
59	Ознакомление со стойкой "Берёзка"	1			05.02.2024
60	Гибкость. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	06.02.2024
61	Два кувырка вперёд слитно. Игра «Ладочки».	1		1	09.02.2024
62	Прыжки со скакалкой.	1			12.02.2024
63	Стойка «мост» из положения лёжа на спине. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			13.02.2024
64	Прыжки соскакалкой. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	16.02.2024
65	Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.	1			26.02.2024
66	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			27.02.2024

67	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра "Волк во рву».	1			01.03.2024
68	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			04.03.2024
69	Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём.	1			05.03.2024
70	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			11.03.2024
71	Тестирование в подтягивании из виса лёжа. Игра «Веселая змейка».	1		1	12.03.2024
72	Игровые упражнения с лазаньем и перелезанием.	1			15.03.2024
73	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			18.03.2024
74	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			19.03.2024
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			22.03.2024
76	Освоение правил и техники выполнения	1		1	01.04.2024

	норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			02.03.2024
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			05.04.2024
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			08.04.2024
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			09.04.2024
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			12.04.2024
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			15.04.2024
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			16.04.2024
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный	1		1	19.04.2024

	бег. Подвижные игры				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			22.04.2024
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	23.04.2024
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Промежуточная аттестация.	1			26.04.2024
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	25.04.2024
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Промежуточная аттестация.	1	1		27.04.2024
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	1		1	02.05.2024



	с места толчком двумя ногами. Подвижные игры				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			06.05.2024
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической 1скамье. Подвижные игры	1		1	07.05.2024
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			13.05.2024
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	14.05.2024
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			16.05.2024
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	20.05.2024

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры				
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1- 2 ступени ГТО	1			21.05.2024
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1- 2 ступени ГТО	1		1	23.05.2024
99	Весёлые старты.	1			27.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	20	



## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях лёгкой атлетикой. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1			04.09.2023
2	Высокий старт с последующим ускорением. Зарождение Олимпийских игр.	1			05.09.2023
3	Техника стартового разгона. Современные Олимпийские игры.	1			07.09.2023
4	Бег 30м. Физическое развитие.	1		1	11.09.2023
5	Метание мяча на дальность. Физические качества.	1		1	12.09.2023
6	Сила как физическое качество.	1			14.09.2023
7	Бег 60м. Быстрота как физическое качество	1		1	18.09.2023
8	Техника прыжка в длину с места. Выносливость как физическое качество.	1			19.09.2023
9	Упражнения, способствующие развитию прыгучести. Игра «Зайцы в огороде».	1			21.09.2023
10	Упражнения на развитие силы рук. Прыжок в длину с места. Стартовый контроль.	1	1		25.09.2023

11	Развитие координации движений, скоростных способностей..	1			26.09.2023
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			28.09.2023
13	Закаливание организма	1			02.10.2023
14	Прыжковые упражнения.	1			03.10.2023
15	Виды прыжков. Многоскоки.	1			05.10.2023
16	Прыжок в высоту с прямого разбега. Составление комплекса утренней зарядки	1			09.10.2023
17	Метания малого мяча в цель. Игра «Услышь своё имя».	1		1	10.10.2023
18	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1			12.10.2023
19	Перестроения. Прыжковые упражнения	1			16.10.2023
20	Развитие скоростных способностей. Отжимание.	1		1	17.10.2023
21	Беговые эстафеты. «Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	1			19.10.2023
22	Лёгкая атлетика в Олимпийских играх. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, лёжа на животе.	1		1	23.10.2023
23	Эстафетная палочка, способы передачи эстафеты. Многоскоки.	1		1	24.10.2023
24	Весёлые старты с предметами, развитие скоростных, прыжковых способностей.	1			26.10.2023
25	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Ловишки».	1			07.11.2023

26	Способы передачи мяча. Спортивные игры	1			09.11.2023
27	Строевые упражнения. Игра «Класс, смирно!».	1			13.11.2023
28	Способы передачи мяча. Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			14.11.2023
29	Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Поймал - садись».	1			16.11.2023
30	Передача мяча двумя руками от головы. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			20.11.2023
31	Передача мяча одной рукой снизу. Подвижная игра «Пустое место.	1			21.11.2023
32	Передача мяча двумя руками от плеча. Игра-эстафета «Кто самый быстрый».	1			23.11.2023
33	Передача мяча двумя руками от плеча. Подвижная игра «Мяч лети».	1			27.11.2023
34	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Мышеловка».	1			28.11.2023
35	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			30.11.2023
36	Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «День - ночь».	1			04.12.2023
37	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Осада города».	1			05.12.2023
38	Ведение мяча с обведением препятствий. Подвижная игра «Ночная охота».	1			07.12.2023
39	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Перестрелка».	1			11.12.2023

40	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			12.12.2023
41	Приёмы баскетбола: мяч среднему. Подвижная игра «Воробьи вороны».	1			14.12.2023
42	Ведение мяча и передача в парах. Подвижная игра «Гонка мячей».	1			18.12.2023
43	Ведение мяча и передача в тройках. Подвижная игра «Брось — поймай».	1			19.12.2023
44	Передача мяча в движении. Игра «Выстрел в небо».	1			21.12.2023
45	Эстафеты с элементами спортивных игр	1			25.12.2023
46	Передача мяча в движении. Игра «Выстрел в небо».	1			26.12.2023
47	Ведение мяча и передача в тройках. Русская народная игра «У медведя во бору».	1			28.12.2023
48	Профилактика травматизма на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			11.01.2024
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			15.01.2024
50	Перекаты в группировке. Игра «Бедный котёнок».	1			16.01.2024
51	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			18.01.2024
52	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны,	1			22.01.2024

	разведением и сведением рук				
53	Кувырки. Подвижная игра «Два мороза».	1			23.01.2024
54	Перестроение из одной шеренге в две. Игра «Цапля».	1			25.01.2024
55	Упражнения в равновесии, перекаты. Игра «Пять имен».	1			29.01.2024
56	Строевые упражнения. Подвижные игры. Приседания.	1		1	30.01.2024
57	Построение, перестроение. Подвижная игра «Куры, охотник и лиса».	1			01.02.2024
58	Кувырок вперед, назад. Игра «У медведя во бору».	1			05.02.2024
59	Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Совушка».	1			06.02.2024
60	Перестроение в движении. Игра «Волк».	1			08.02.2024
61	Стойка на лопатках. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1			12.02.2024
62	Два кувырка вперёд слитно. Игра «Ладшки».	1			13.02.2024
63	Упражнения для развития координации и равновесия.	1			15.02.2024
64	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1			19.02.2024
65	Прыжки со скакалкой. Стойка «мост» из положения лёжа на спине.	1		1	20.02.2024
66	Прыжки со скакалкой. Строевые	1			22.02.2024



	упражнения.				
67	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1			26.02.2024
68	Тестирование гибкости. Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Волк во рву».	1		1	27.02.2024
69	Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём.	1			29.02.2024
70	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1			04.03.2024
71	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Игра «Нос-ухо-нос».	1			05.03.2024
72	Игровые упражнения с лазаньем и перелезанием.	1			07.03.2024
73	Тестирование в подтягивании из виса лёжа. Игра «Веселая змейка».	1		1	11.03.2024
74	Последовательное выполнение двух кувырков, с броском мяча в мишень.	1			12.03.2024
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			14.03.2024
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			18.03.2024
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			19.03.2024
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1		1	21.03.2024

	Эстафеты				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			01.04.2024
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			02.04.2024
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			04.04.2024
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			08.04.2024
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			09.04.2024
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			11.04.2024
85	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			15.04.2024
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	16.04.2024

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			18.04.2024
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	22.04.2024
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04.2024
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	25.04.2024
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Промежуточная аттестация.	1	1		27.04.2024
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	02.05.2024
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05.2024
94	Освоение правил и техники выполнения	1		1	07.05.2024

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			13.05.2024
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	14.05.2024
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05.2024
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	20.05.2024
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			21.05.2024
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			23.05.2024
101	«Праздник ГТО». Соревнования с норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			27.05.2024
102	«Праздник ГТО». Соревнования с норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2	1			28.05.2024

	ступени ГТО				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	18	

### 3 КЛАСС А

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей.	1			01.09.2023
2	История появления современного спорта Низкий старт. Стартовый разгон.	1			04.09.2023
3	Виды физических упражнений. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1			06.09.2023
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег 30м.	1		1	08.09.2023
5	Дозировка физических нагрузок. Финальное усилие.	1			11.09.2023
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег 60м.	1		1	13.09.2023
7	Закаливание организма под душем. Прыжки, многоскоки.	1			15.09.2023
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Метание мяча на дальность.	1		1	18.09.2023
9	Строевые команды и упражнения. Бег с	1			20.09.2023

	ускорением на короткие дистанции.				
10	Специальные прыжковые упражнения. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1			22.09.2023
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			25.09.2023
12	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости.	1			27.09.2023
13	Развитие силовых способностей и прыгучести. Стартовый контроль.	1			29.09.2023
14	Техника прыжка в длину с места. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			02.10.2023
15	Упражнения на выносливость. Техника подтягивания на перекладине.	1			04.10.2023
16	Техника челночного бега 3x10м.	1		1	06.10.2023
17	Прыжки через скакалку	1			09.10.2023
18	Броски набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1			11.10.2023
19	Прыжок в длину с места. Совершенствование техники метание мяча.	1		1	13.10.2023
20	Метание мяча в цель.	1		1	16.10.2023
21	Подтягивания на перекладине. Передача эстафетной палочки.	1		1	18.10.2023
22	Отжимание. Виды, фазы прыжков.	1		1	20.10.2023
23	Лёгкая атлетика в Олимпийских играх.	1		1	23.10.2023

	"Пистолет" с опорой на одну руку, на правой и левой ноге				
24	Эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений. Многоскоки.	1		1	25.10.2023
25	Эстафеты с легкоатлетическим инвентарем.	1			27.10.2023
26	Правила техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			08.11.2023
27	Элементарные правила игры в баскетбол. Подвижные игры.	1			10.11.2023
28	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1			13.11.2023
29	Способы передачи мяча. Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			15.11.2023
30	Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину.	1			17.11.2023
31	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			20.11.2023
32	Передача мяча одной рукой снизу. Подвижная игра «Пустое место», «Кот идет».	1			22.11.2023
33	Передача мяча двумя руками от плеча. Игра-эстафета «Кто самый быстрый».	1			24.11.2023
34	Ведение мяча в движении с последующей передачей.	1			27.11.2023
35	Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1			29.11.2023



	Броски мяча в корзину.				
36	Передача мяча одной рукой снизу. Подвижная игра «Попади в цель».	1			01.12.2023
37	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			04.12.2023
38	Подвижная игра «Брось — поймай».	1			06.12.2023
39	Передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	1			08.12.2023
40	Правила игр «Пионербол», «Волейбол».	1			11.12.2023
41	Подача мяча в «Пионерболе».	1			13.12.2023
42	Техника подачи мяча в волейболе.	1			15.12.2023
43	Перебрасывание мяча с обманными движениями.	1			18.12.2023
44	Техника приема мяча снизу в волейболе.	1			20.12.2023
45	Техника передачи мяча. Игра «Пионербол с двумя мячами».	1			22.12.2023
46	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.	1			25.12.2023
47	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1			27.12.2023
48	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1			29.12.2023
49	Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий гимнастикой. Гимнастика в Олимпийских играх. Висы и упоры.	1			12.01.2024
50	Гимнастика в Олимпийских играх. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1			15.01.2024

51	Лыжи и Олимпийские игры. Ознакомление со скольжением на лыжах, поворотами на лыжах способом переступания на месте, остановка на лыжах методом "плуг"	1			17.01.2024
52	Пережат вперед, назад.	1			19.01.2024
53	Кувырок вперед, назад. Построение, перестроение.	1			22.01.2024
54	Два кувырка вперед, назад слитно.	1			24.01.2024
55	Стойка на лопатках "Берёзка".	1			26.01.2024
56	Два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках.	1			29.01.2024
57	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики. Приседания.	1		1	31.01.2024
58	Подтягивание. Стойка "мост" из положения лежа, стоя.	1			02.02.2024
59	Перестроение в движении.	1			05.02.2024
60	Упражнения для развития координации и равновесия.	1			07.02.2024
61	Акробатические, гимнастические упражнения .	1			09.02.2024
62	Плавание в Олимпийских играх. Правила поведения в бассейне. Подвижные игры.	1			12.02.2024
63	Ознакомление с плавательными упражнениями, способы плавания на груди и спине.	1			14.02.2024
64	Подтягивание. Кувырок вперед, назад,	1			16.02.2024

	стойка на лопатках.				
65	Перестроение в движении.	1			19.02.2024
66	Упражнения для развития координации и равновесия.	1			21.02.2024
67	Прыжки со скакалкой. Стойка «мост» из положения лёжа на спине после кувырков.	1		1	26.02.2024
68	Отжимания. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1		1	28.02.2024
69	Гимнастический комплекс.	1			01.03.2024
70	Лазание по гимнастической скамейке. Игра Волк во рву».	1			04.03.2024
71	Тестирование гибкости. Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём.	1		1	06.03.2024
72	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1			11.03.2024
73	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	1			13.03.2024
74	Прыжки через скакалку. Гимнастический комплекс из 4-5 элементов.	1			15.03.2024
75	Последовательное выполнение четырёх кувырков, с броском малого мяча в мишень.	1			18.03.2024
76	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1			20.03.2024
77	Эстафеты с элементами гимнастики.	1			22.03.2024
78	Инструктаж по ТБ на уроках. Развитие	1			01.04.2024

	выносливости.				
79	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			03.04.2024
80	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			05.04.2024
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			08.04.2024
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	10.04.2024
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			12.04.2024
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	15.04.2024
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			17.04.2024
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			19.04.2024
87	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			22.04.2024
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1		1	24.04.2024

	из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			26.04.2024
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Промежуточная аттестация.	1	1		27.04.2024
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			03.05.2024
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	06.05.2024
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			08.05.2024
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	13.05.2024
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			15.05.2024

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	17.05.2024
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			20.05.2024
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	22.05.2024
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			24.05.2024
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	27.05.2024
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			29.05.2024
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			31.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	22	

### 3 КЛАСС Б

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей.	1			01.09.2023
2	История появления современного спорта Низкий старт. Стартовый разгон.	1			06.09.2023
3	Виды физических упражнений. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1			07.09.2023
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег 30м.	1		1	08.09.2023
5	Дозировка физических нагрузок. Финальное усилие.	1			13.09.2023
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег 60м.	1		1	14.09.2023
7	Закаливание организма под душем. Прыжки, многоскоки.	1			15.09.2023
8	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1		1	20.09.2023

	Метание мяча на дальность.				
9	Строевые команды и упражнения. Бег с ускорением на короткие дистанции.	1			21.09.2023
10	Специальные прыжковые упражнения . Беговые упражнения с координационной сложностью.	1			22.09.2023
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			27.09.2023
12	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости.	1			28.09.2023
13	Развитие силовых способностей и прыгучести. Стартовый контроль.	1			29.09.2023
14	Техника прыжка в длину с места. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			04.10.2023
15	Упражнения на выносливость. Техника подтягивания на перекладине.	1			05.10.2023
16	Техника челночного бега 3x10м.	1		1	06.10.2023
17	Прыжки через скакалку	1		1	11.10.2023
18	Броски набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1			12.10.2023
19	Прыжок в длину с места. Совершенствование техники метание мяча.	1		1	13.10.2023
20	Метание мяча в цель.	1		1	18.10.2023
21	Подтягивания на перекладине. Передача	1		1	19.10.2023



	эстафетной палочки.				
22	Отжимание. Виды, фазы прыжков.	1		1	20.10.2023
23	Лёгкая атлетика в Олимпийских играх. "Пистолет" с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	1		1	25.10.2023
24	Эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений. Многоскоки.	1		1	26.10.2023
25	Эстафеты с легкоатлетическим инвентарем.	1			27.10.2023
26	Правила техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			08.11.2023
27	Элементарные правила игры в баскетбол. Подвижные игры.	1			09.11.2023
28	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1			10.11.2023
29	Способы передачи мяча. Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			15.11.2023
30	Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину.	1			16.11.2023
31	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			17.11.2023
32	Передача мяча одной рукой снизу. Подвижная игра «Пустое место», «Кот идет».	1			22.11.2023
33	Передача мяча двумя руками от плеча. Игра-эстафета «Кто самый быстрый».	1			23.11.2023

34	Ведение мяча в движении с последующей передачей.	1			24.11.2023
35	Ловля и передача мяча в парах, тройках. Броски мяча в корзину.	1			29.11.2023
36	Передача мяча одной рукой снизу. Подвижная игра «Попади в цель».	1			30.11.2023
37	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			04.12.2023
38	Подвижная игра «Брось — поймай».	1			06.12.2023
39	Передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	1			07.12.2023
40	Правила игр «Пионербол», «Волейбол».	1			08.12.2023
41	Подача мяча в «Пионерболе».	1			13.12.2023
42	Техника подачи мяча в волейболе.	1			14.12.2023
43	Перебрасывание мяча с обманными движениями.	1			15.12.2023
44	Техника приема мяча снизу в волейболе.	1			20.12.2023
45	Техника передачи мяча. Игра «Пионербол с двумя мячами».	1			21.12.2023
46	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.	1			25.12.2023
47	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1			28.12.2023
48	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1			29.12.2023
49	Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий гимнастикой. Гимнастика в Олимпийских играх. Висы и упоры.	1			11.01.2024

50	Гимнастика в Олимпийских играх. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1			12.01.2024
51	Лыжи и Олимпийские игры. Ознакомление со скольжением на лыжах, поворотами на лыжах способом переступания на месте, остановка на лыжах методом "плуг"	1			17.01.2024
52	Перекат вперёд, назад.	1			18.01.2024
53	Кувырок вперед, назад. Построение, перестроение.	1			19.01.2024
54	Два кувырка вперёд, назад слитно.	1			24.01.2024
55	Стойка на лопатках "Берёзка".	1			25.01.2024
56	Два кувырка вперёд слитно, стойка на лопатках.	1			26.01.2024
57	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.	1			31.01.2024
58	Подтягивание. Стойка "мост" из положения лежа, стоя.	1			01.02.2024
59	Перестроение в движении.	1			02.02.2024
60	Упражнения для развития координации и равновесия.	1			07.02.2024
61	Акробатические, гимнастические упражнения .	1			08.02.2024
62	Плавание в Олимпийских играх. Правила поведения в бассейне. Подвижные игры.	1			09.02.2024
63	Ознакомление с плавательными	1			14.02.2024

	упражнениями, способы плавания на груди и спине.				
64	Подтягивание. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1			15.02.2024
65	Перестроение в движении.	1			16.02.2024
66	Упражнения для развития координации и равновесия.	1			21.02.2024
67	Прыжки со скакалкой. Стойка «мост» из положения лёжа на спине после кувырков.	1		1	22.02.2024
68	Отжимания. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1		1	28.02.2024
69	Гимнастический комплекс.	1			29.02.2024
70	Лазание по гимнастической скамейке. Игра Волк во рву».	1			01.03.2024
71	Тестирование гибкости. Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём.	1		1	06.03.2024
72	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1			07.03.2024
73	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	1			13.03.2024
74	Прыжки через скакалку. Гимнастический комплекс из 4-5 элементов.	1			14.03.2024
75	Последовательное выполнение четырёх кувырков, с броском малого мяча в мишень.	1			15.03.2024

76	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1			20.03.2024
77	Эстафеты с элементами гимнастики.	1			21.03.2024
78	Инструктаж по ТБ на уроках. Развитие выносливости.	1			22.03.2024
79	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			03.04.2024
80	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			04.04.2024
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			05.04.2024
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	10.04.2024
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			11.04.2024
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	12.04.2024
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			17.04.2024
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			18.04.2024
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1			19.04.2024

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	24.04.2024
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			25.04.2024
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Промежуточная аттестация.	1	1		26.04.2024
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			02.05.2024
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	03.05.2024
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			08.05.2024
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1	15.05.2024

	Эстафеты				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			16.05.2024
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	17.05.2024
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			22.05.2024
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	23.05.2024
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			24.05.2024
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	29.05.2024
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			30.05.2024
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?»,	1			31.05.2024

	с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	22	



#### 4 КЛАСС А

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей. Из истории развития физической культуры в России.	1			05.09.2023
2	Из истории развития национальных видов спорта. Низкий старт. Стартовый разгон.	1			06.09.2023
3	Самостоятельная физическая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30м.	1		1	12.09.2023
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Финальное усилие. Эстафеты.	1			13.09.2023
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Прыжки и многоскоки. Стартовый контроль.	1	1		19.09.2023
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег 60м.	1		1	20.09.2023
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Метание мяча на дальность.	1		1	26.09.2023

8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Развитие скоростно-силовых способностей..	1			27.09.2023
9	Закаливание организма. Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости.	1			03.10.2023
10	Прыжок в длину с места.	1		1	04.10.2023
11	Специальные прыжковые упражнения Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			10.10.2023
12	Техника прыжка в длину с места. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			11.10.2023
13	Упражнения на выносливость. Техника подтягивания на перекладине.	1			17.10.2023
14	Беговые упражнения. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1		1	18.10.2023
15	Техника челночного бега 3x10м.	1		1	24.10.2023
16	«Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол раз)	1		1	25.10.2023
17	Эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений. Многоскоки.	1		1	25.10.2023
18	Правила техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях спортивными играми. Подвижная игра	1			07.11.2023

	«Охотники и утки».				
19	Элементарные правила игры в баскетбол. Подвижные игры.	1			08.11.2023
20	Способы передачи мяча. Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			14.11.2023
21	Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину.	1			15.11.2023
22	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			21.11.2023
23	Передача мяча одной рукой снизу. Подвижная игра «Пустое место», «Кот идет».	1			22.11.2023
24	Передача мяча двумя руками от плеча. Игра-эстафета «Кто самый быстрый».	1			28.11.2023
25	Ведение мяча в движении с последующей передачей.	1			29.11.2023
26	Ловля и передача мяча в парах, тройках. Броски мяча в корзину.	1			05.12.2023
27	Ведение мяча с обведением препятствий.	1			06.12.2023
28	Передача мяча одной рукой снизу. Подвижная игра «Попади в цель».	1			12.12.2023
29	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			13.12.2023
30	Передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	1			19.12.2023
31	Правила игр «Пионербол», «Волейбол». Подача мяча в «Пионерболе», волейболе.	1			20.12.2023
32	Техника приема, передачи мяча снизу в волейболе.	1			26.12.2023

33	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1			27.12.2023
34	Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий гимнастикой. Перекаты, кувырки.	1			16.01.2024
35	Гимнастика в Олимпийских играх. Два кувырка вперёд слитно, стойка на лопатках.	1			17.01.2024
36	Лыжи в Олимпийских играх. Способы передвижения и остановки на лыжах.	1			23.01.2024
37	Прыжки со скакалкой. Стойка «мост» из положения лёжа на спине, стоя. Стойка на голове.	1		1	24.01.2024
38	Плавание в Олимпийских играх. Кроль, брасс, дельфин. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения.	1			30.01.2024
39	Тестирование гибкости. Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём. Приседания.	1		1	31.01.2024
40	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Акробатический комплекс из 4-5 элементов.	1			06.02.2024
41	Метание мяча в цель после 4 кувырков. Комплекс ОРУ с мячами.	1		1	07.02.2024
42	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			13.02.2024
43	Упражнения из игры футбол	1			14.02.2024
44	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			20.02.2024

45	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			21.02.2024
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Элементы акробатики.	1			27.02.2024
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Элементы гимнастики.	1			28.02.2024
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса. Комплекс гимнастических упражнений.	1			05.03.2024
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	06.03.2024
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			12.03.2024
51	Гимнастический комплекс с элементами акробатики.	1			13.03.2024
52	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			19.03.2024
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	20.03.2024

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			02.04.2024
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	03.04.2024
56	Эстафеты с элементами гимнастики.	1			09.04.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	10.04.2024
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			16.04.2024
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	17.04.2024
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	23.04.2024
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Промежуточная аттестация.	1	1		24.04.2024

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2024
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	08.05.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			14.05.2024
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	15.05.2024
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			21.05.2024
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05.2024
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			28.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	18	

#### 4 КЛАСС Б

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий легкой атлетикой.. Развитие скоростных способностей. Из истории развития физической культуры в России	1			01.09.2023
2	Из истории развития национальных видов спорта. Низкий старт. Стартовый разгон.	1			07.09.2023
3	Самостоятельная физическая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30м.	1		1	08.09.2023
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Финальное усилие. Эстафеты.	1			14.09.2023
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Прыжки и многоскоки. Стартовый контроль.	1	1		15.09.2023
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег 60м.	1		1	21.09.2023
7	Оказание первой помощи на занятиях	1		1	



	физической культуры. Метание мяча на дальность.				22.09.2023
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			28.09.2023
9	Закаливание организма. Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости.	1			29.10.2023
10	Прыжок в длину с места.	1		1	05.10.2023
11	Специальные прыжковые упражнения Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			06.10.2023
12	Техника прыжка в длину с места. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			12.10.2023
13	Упражнения на выносливость. Техника подтягивания на перекладине.	1			13.10.2023
14	Беговые упражнения. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1		1	19.10.2023
15	Техника челночного бега 3x10м.	1		1	20.10.2023
16	«Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол раз)	1		1	26.10.2023
17	Эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений.	1			27.10.2023

	Многоскоки.				
18	Правила техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях спортивными играми. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			09.11.2023
19	Элементарные правила игры в баскетбол. Подвижные игры.	1			10.11.2023
20	Способы передачи мяча. Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			16.11.2023
21	Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину.	1			17.11.2023
22	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			23.11.2023
23	Передача мяча одной рукой снизу. Подвижная игра «Пустое место», «Кот идет».	1			24.11.2023
24	Передача мяча двумя руками от плеча. Игра-эстафета «Кто самый быстрый».	1			30.11.2023
25	Ведение мяча в движении с последующей передачей.	1			01.12.2023
26	Ловля и передача мяча в парах, тройках. Броски мяча в корзину.	1			07.12.2023
27	Ведение мяча с обведением препятствий.	1			08.12.2023
28	Передача мяча одной рукой снизу. Подвижная игра «Попади в цель».	1			14.12.2023
29	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			15.12.2023

30	Передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	1			21.12.2023
31	Правила игр «Пионербол», «Волейбол». Подача мяча в «Пионерболе», волейболе.	1			22.12.2023
32	Техника приема, передачи мяча снизу в волейболе.	1			28.12.2023
33	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1			29.12.2023
34	Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий гимнастикой. Перекаты, кувырки.	1			11.01.2024
35	Гимнастика в Олимпийских играх. Два кувырка вперёд слитно, стойка на лопатках.	1			12.01.2024
36	Лыжи в Олимпийских играх. Способы передвижения и остановки на лыжах.	1			18.01.2024
37	Прыжки со скакалкой. Стойка «мост» из положения лёжа на спине, стоя. Стойка на голове.	1		1	19.01.2024
38	Плавание в Олимпийских играх. Кроль, брасс, дельфин. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения.	1			25.01.2024
39	Тестирование гибкости. Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём.	1		1	26.01.2024
40	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Акробатический комплекс из	1			01.02.2024

	4-5 элементов.				
41	Метание мяча в цель после 4 кувырков. Комплекс ОРУ с мячами.	1		1	02.02.2024
42	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			08.02.2024
43	Упражнения из игры футбол	1			09.02.2024
44	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			15.02.2024
45	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			16.02.2024
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Элементы акробатики.	1			22.02.2024
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Элементы гимнастики.	1			29.02.2024
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса. Комплекс гимнастических упражнений.	1			01.03.2024
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	07.03.2024
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			14.03.2024
51	Гимнастический комплекс с	1			

	элементами акробатики.				15.03.2024
52	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			21.03.2024
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	22.03.2024
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			04.04.2024
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	05.04.2024
56	Эстафеты с элементами гимнастики.	1			11.04.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	12.04.2024
58	Освоение правил и техники	1			

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				18.04.2024
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	19.04.2024
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Промежуточная аттестация.	1		1	25.04.2024
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	1		26.04.2024
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			02.05.2024
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	03.05.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05.2024
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	17.05.2024

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			23.05.2024
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			24.05.2024
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			30.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	18	

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

- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»



• Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

Методические материалы для учителя

В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / [В. И. Лях]. — 4-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2021.

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

Облако знаний. Интерактивные уроки и цифровые домашние задания. Режим доступа: <https://www.imumk.ru/>

ЯКласс. Полнофункциональная цифровая система для образовательных организаций. Режим доступа: <https://www.yaklass.ru/>

Uchi.ru. Интерактивная образовательная онлайн-платформа. Режим доступа: <https://uchi.ru/>

