

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижнечершилинская основная общеобразовательная школа»
муниципального образования "Лениногорский муниципальный район"
Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

_____ Р.С. Ахмадиев

Протокол №1 от «25»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____ В.М. Вафина

«25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Нижнечершилинская
ООШ»

_____ Г.К.Вафина

№52 от 25 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2294727)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Составитель:
Учитель физической культуры
А.Б.Багаутдинова

Нижние Чершилы 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой

и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому 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, развитию 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 физкультурминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Осанка человека	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки и в режиме дня школьника	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.3	Легкая атлетика	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	user.gto.ru sravni.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.2	Легкая атлетика	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Плавательная подготовка	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	0	19	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	4	user.gto.ru sravni.ru
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	65	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Закаливание организма	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.2	Легкая атлетика	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru u
2.3	Лыжная подготовка	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru u
2.4	Плавательная подготовка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	www.edu.ru www.school.edu.ru u
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5	user.gto.ru sravni.ru
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Что такое физическая культура. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	01.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	1	05.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Комплексы упражнений для правильного его развития. Физические упражнения физкультминуток и утренней зарядки. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	1	08.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня	1	0	1	12.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	школьника. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью					
5	Исходные положения в физических упражнениях. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	0	1	15.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Современные физические упражнения. Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	0	1	19.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с прямого разбега. Игры с прыжками.	1	0	1	22.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Игры с прыжками.	1	0	1	26.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Подвижные игры. Считалки для подвижных игр	1	0	1	29.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Обучение способам организации игровых площадок. Подвижные игры с предметами.	1	0	1	03.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	06.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	10.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

13	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	13.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	17.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	20.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Подвижные игры с предметами.	1	0	1	24.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Подвижные игры с предметами.	1	0	1	27.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Гимнастика. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	0	1	07.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами.	1	0	1	10.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Учимся гимнастическим упражнениям. Гимнастические упражнения с мячом.	1	0	1	14.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	17.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	1	21.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Акробатические упражнения, основные техники. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе..	1	0	1	24.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

24	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Гимнастические упражнения в прыжках.	1	0	1	28.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Гимнастические упражнения в прыжках.	1	0	1	05.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Гимнастические упражнения со скакалкой. Разучивание прыжков в группировке . Подъем ног из положения лежа на животе.	1	0	1	01.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Гимнастические упражнения со скакалкой. Разучивание прыжков в группировке . Подъем ног из положения лежа на животе.	1	0	1	08.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	0	1	12.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	15.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	19.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	22.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	26.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	29.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок..	1	0	1	09.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	12.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	16.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	19.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	23.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	26.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	30.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	02.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	06.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	09.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

44	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	1	13.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	1	16.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	27.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	01.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	05.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Подвижные игры с предметами.	1	0	1	12.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Подвижные игры со скакалкой.	1	0	1	15.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Подвижные игры с мячом.	1	0	1	19.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Подвижные игры с мячом.	1	0	1	22.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Легкая атлетика. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	01.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	1	05.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

55	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	09.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Правила выполнения прыжка в длину с места. Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	0	1	12.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	0	1	16.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	19.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	23.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	03.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	07.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	10.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1	14.05.2024	ВФСК ГТО gto.ru sravni/ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	17.05.2024	ВФСК ГТО gto.ru sravni/ru
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	21.05.2024	ВФСК ГТО gto.ru sravni/ru
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	24.05.2024	ВФСК ГТО gto.ru sravni/ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				
2	Зарождение Олимпийских игр	1				
3	Современные Олимпийские игры	1				
4	Физическое развитие	1				
5	Физические качества	1				
6	Сила как физическое качество	1				
7	Быстрота как физическое качество	1				
8	Выносливость как физическое качество	1				
9	Гибкость как физическое качество	1				
10	Развитие координации движений	1				
11	Развитие координации движений	1				
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				
13	Закаливание организма	1				
14	Утренняя зарядка	1				
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				

16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				
17	Строевые упражнения и команды	1				
18	Строевые упражнения и команды	1				
19	Прыжковые упражнения	1				
20	Прыжковые упражнения	1				
21	Гимнастическая разминка	1				
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
28	Танцевальные гимнастические движения	1				
29	Танцевальные гимнастические движения	1				
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
32	Спуск с горы в основной стойке	1				

33	Спуск с горы в основной стойке	1				
34	Подъем лесенкой	1				
35	Подъем лесенкой	1				
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				
38	Торможение лыжными палками	1				
39	Торможение лыжными палками	1				
40	Торможение падением на бок	1				
41	Торможение падением на бок	1				
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				

51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
57	Игры с приемами баскетбола	1				
58	Игры с приемами баскетбола	1				
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
63	Прием «волна» в баскетболе	1				
64	Прием «волна» в баскетболе	1				

65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
69	Футбольный бильярд	1				
70	Футбольный бильярд	1				
71	Бросок ногой	1				
72	Бросок ногой	1				
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
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				

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				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История появления современного спорта. Челночный бег 3х10м. Игры.	1	0	1	01.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Виды физических упражнений. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Игры.	1	0	1	04.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Физическая культура у древних народов. Челночный бег 3х10м.	1	0	1	08.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег с ускорением и торможением. Игры.	1	0	1	12.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Дозировка физических нагрузок. Бег с ускорением и торможением. Игры.	1	0	1	15.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег с преодолением препятствий. Игры	1	0	1	19.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Закаливание организма под душем. Бег с преодолением препятствий. Игры	1	0	1	22.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

8	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий. Игры.	1	0	1	26.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	29.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	03.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1	06.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	10.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	13.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1	17.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Ловля и передача мяча двумя руками. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	1	20.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Ловля и передача мяча двумя руками. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	1	24.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

17	Ловля и передача мяча двумя руками. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	1	27.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1	07.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Правила поведения на занятиях гимнастикой. Дыхательная и зрительная гимнастика. Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0	1	10.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Игры с предметами.	1	0	1	14.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	0	1	17.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	0	1	21.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	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.	1	0	1	24.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

24	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.	1	0	1	12.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1	28.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1	01.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	0	1	05.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Танцевальные упражнения из танца полька. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	0	1	08.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

29	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	15.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	19.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	22.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	26.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте.	1	0	1	29.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте.	1	0	1	09.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении.	1	0	1	12.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении.	1	0	1	16.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	19.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	23.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	1	26.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	1	30.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	02.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	06.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	09.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	13.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	16.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	20.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1	0	1	23.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1	0	1	27.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении.	1	0	1	01.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении.	1	0	1	05.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Прямая нижняя подача. Спортивная игра волейбол.	1	0	1	08.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

52	Прямая нижняя подача. Спортивная игра волейбол.	1	0	1	12.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Правила поведения в бассейне. Упражнения "кролем на груди", "дельфином", "брассаом"	1	0	1	15.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Легкая атлетика. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой в спортивном зале и на спортивной площадке. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Игры с метанием.	1	0	1	19.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	22.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	1	02.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Беговые упражнения с координационной сложностью. Челночный бег.	1	0	1	05.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Беговые упражнения с координационной сложностью. Челночный бег.	1	0	1	09.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Бег с ускорением и торможением.	1	0	1	12.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

60	Прыжок в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью на 30м.	1	0	1	16.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий.	1	0	1	19.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Футбол. Удар по неподвижному футбольному мячу. Ведение мяча.	1	0	1	23.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Футбол. Подвижные игры с приемами футбола.	1	0	1	26.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	30.04.2024	ВФСК ГТО gto.ru sravni/ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	03.05.2024	ВФСК ГТО gto.ru sravni/ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места двумя ногами. Бег на 1000м.	1	0	1	07.05.2024	ВФСК ГТО gto.ru sravni/ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	10.05.2024	ВФСК ГТО gto.ru sravni/ru

68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры	1	0	1	14.05.2024	ВФСК ГТО gto.ru sравни/ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Из истории развития физической культуры в России. Беговые упражнения	1	0	1	01.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт.	1	0	1	04.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт.	1	0	1	07.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение, финиширование.	1	0	1	11.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	1	15.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение, финиширование.					
6	Оказание первой помощи на занятиях Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	0	1	18.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	0	1	22.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Закаливание организма. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	0	1	25.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры "Запрещенное движение". "Гонка лодок"	1	0	1	29.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Разучивание подвижной игры "Подвижная цель". Игры с мячом.	1	0	1	02.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	0	1	06.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

12	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	0	1	09.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	13.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	16.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	20.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	23.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Гимнастика. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	27.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	06.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	10.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	13.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1	0	1	17.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1	0	1	20.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Обучение опорному прыжку. Упражнения на гимнастической перекладине.	1	0	1	24.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Обучение опорному прыжку. Упражнения на гимнастической перекладине.	1	0	1	27.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Акробатическая комбинация. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	0	1	01.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Акробатическая комбинация. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	0	1	04.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	1	08.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	1	11.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	15.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	18.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	22.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	25.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	29.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	08.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	12.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	15.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	19.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	0	1	22.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	26.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

40	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	29.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	02.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	05.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Правила техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Разучивание подвижной игры «Паровая машина». Упражнения из игры волейбол.	1	0	1	09.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Упражнения из игры волейбол. Игры с мячом.	1	0	1	12.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Приём и передача мяча сверху.	1	0	1	16.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Приём и передача мяча сверху.	1	0	1	19.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Прием и передача мяча сверху.	1	0	1	23.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Волейбол: нижняя боковая подача.	1	0	1	26.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Нижняя боковая подача.	1	0	1	01.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

50	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	04.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	08.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	11.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Плавание. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Способы плавания: кроль на груди,	1	0	1	15.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	0	1	01.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	08.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Беговые упражнения.	1	0	1	12.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Беговые упражнения.	1	0	1	15.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Метание малого мяча на дальность. Беговые упражнения.	1	0	1	19.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание	1	0	1	05.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции:	1	0	1	22.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	низкий старт. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.					
61	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	1	26.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Упражнения из игры футбол.	1	0	1	29.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Упражнения из игры футбол.	1	0	1	03.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1	06.05.2024	
65	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	0	1	10.05.2024	ВФСК ГТО gto.ru sравни/ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание из виса на высокой и	1	0	1	13.05.2024	ВФСК ГТО gto.ru sравни/ru

	на низкой перекладине. Подвижные игры					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча на дальность весом 150гр. Челночный бег 3x10м.	1	0	1	17.05.2024	ВФСК ГТО gto.ru sravni/ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	13.05.2024	ВФСК ГТО gto.ru sravni/ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru www.school.edu.ru

sравни.ru


user.gto.ru

sравни.ru

Лист согласования к документу № 52 от 25.08.2023
Инициатор согласования: Вафина Г.К. Директор
Согласование инициировано: 16.04.2024 12:52

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Вафина Г.К.		 Подписано 16.04.2024 - 12:52	-