

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

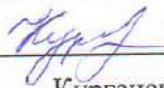
Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования администрации Гайского городского округа

МАОУ "СОШ № 10 "

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Курганская Л.Н.

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

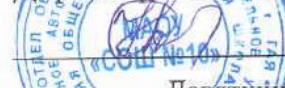
ЗД по УВР



Гринцова Е.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Девяткина Ю.А.

Приказ № 683
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2437264)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Гай 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету " Физическая культура" создана на основе требований к результатам освоения ООП НОО, представленных в ФГОС НОО и федеральной программы воспитания. При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч. При реализации вариантов 1—5 примерного недельного учебного плана, третий час физической культуры может быть реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности и/или за счёт посещения обучающимися спортивных секций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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 физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные 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 сложнокоординационные 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 противходом; 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 всплытие; 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/main/326381/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
2.2	Лыжная подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
2.3	Легкая атлетика	22	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
2.4	Подвижные и спортивные игры	29	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/
Итого по разделу		71			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	0	0	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

	основами акробатики				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
2.2	Лыжная подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
2.3	Легкая атлетика	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
2.4	Подвижные игры	29	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	0	https://user.gto.ru/

Итого по разделу	24			
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	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
2.2	Легкая атлетика	17	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
2.3	Лыжная подготовка	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
2.4	Плавательная подготовка	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
2.5	Подвижные и спортивные игры	30	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/

Итого по разделу		70			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	0	https://user.gto.ru/
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	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
2.2	Легкая атлетика	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
2.3	Лыжная подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
2.5	Подвижные и спортивные игры	17	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
Итого по разделу		43			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	0	https://user.gto.ru/
3.2		0			
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы	план	факт	факт	факт
						1а	1б	1в
1.	Что такое физическая культура	1	0	0	1н09			
2.	Современные физические упражнения	1	0	0	2н09			
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	2н09			
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	2н09			
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	3н09			
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	3н09			
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	3н09			
8.	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	4н09			
9.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	4н09			
10.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	4н09			
11.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	5н09			

12.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	5н09			
13.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	5н09			
14.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	1н10			
15.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	1н10			
16.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	1н10			
17.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	2н10			
18.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	2н10			
19.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	2н10			
20.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	3н10			
21.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	3н10			
22.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	3н10			
23.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	4н10			
24.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	4н10			

25.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	4н10			
26.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	2н11			
27.	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	2н11			
28.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	3н11			
29.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	3н11			
30.	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	3н11			
31.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	4н11			
32.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	4н11			
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	4н11			
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	5н11			
35.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	5н11			
36.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	1н12			

37.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	2н12			
38.	Подъем ног из положения лежа на животе				2н12			
39.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	2н12			
40.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	3н12			
41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	3н12			
42.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	3н12			
43.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	4н12			
44.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	4н12			
45.	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0				
46.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	4н12			
47.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	5н12			

48.	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	5н12			
49.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	5н12			
50.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	2н01			
51.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	2н01			
52.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	3н01			
53.	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	3н01			
54.	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	3н01			
55.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	4н01			
56.	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	4н01			
57.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	4н01			
58.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	5н01			
59.	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	1н02			
60.	Считалки для подвижных игр	1	0	0	1н02			
61.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	2н02			
62.	Разучивание игровых действий и правил	1	0	0	2н02			

	подвижных игр							
63.	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	2н02			
64.	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	4н02			
65.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	4н02			
66.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	5н02			
67.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	5н02			
68.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»				1н03			
69.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	2н03			
70.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	2н03			
71.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	3н03			
72.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	3н03			
73.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	3н03			
74.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	4н03			
75.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	4н03			
76.	Разучивание подвижной игры «Кто больше	1	0	0	4н03			

	соберет яблок»							
77.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	1н04			
78.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	1н04			
79.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	2н04			
80.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	2н04			
81.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	2н04			
82.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	3н04			
83.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	3н04			
84.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	3н04			
85.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	4н04			
86.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	4н04			
87.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	4н04			
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	5н04			

89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	2н05			
90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	3н05			
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	3н05			
92.	Промежуточная аттестация	1	0	0	3н05			
93.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	4н05			
94.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	4н05			
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	4н05			
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 1Подвижные игры	1	0	0	5н05			
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	5н05			
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	0	0	5н05			

	3*10м. Подвижные игры							
99.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	5н05			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0				

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			
					план	факт	факт	факт
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		2а	2б	2в
1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	2н09			
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	2н09			
3.	Физическое развитие	1	0	0	2н09			
4.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	3н09			
5.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	3н09			
6.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	3н09			
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	4н09			
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1	0	0	4н09			

	Подвижные игры							
9.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	4н09			
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	5н09			
11.	Сила как физическое качество	1	0	0	5н09			
12.	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	0	5н09			
13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	2н10			
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	2н10			
15.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	2н10			
16.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	2н10			
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	3н10			

18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	3н10			
19.	Физические качества	1	0	0	3н10			
20.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	4н10			
21.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	4н10			
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	4н10			
23.	Современные Олимпийские игры	1	0	0	5н10			
24.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	5н10			
25.	Утренняя зарядка	1	0	0	5н10			
26.	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	2н11			
27.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	2н11			
28.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	3н11			
29.	Строевые упражнения и команды	1	0	0	3н11			

30.	Прыжковые упражнения	1	0	0	3н11			
31.	Гимнастическая разминка	1	0	0	4н11			
32.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	4н11			
33.	Развитие координации движений	1	0	0	4н11			
34.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	5н11			
35.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	5н11			
36.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	5н11			
37.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	2н12			
38.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	2н12			
39.	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	2н12			
40.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	3н12			
41.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	3н12			
42.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	3н12			
43.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	0	4н12			
44.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	4н12			

45.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	4н12			
46.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	5н12			
47.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	5н12			
48.	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	5н12			
49.	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	2н01			
50.	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	2н01			
51.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	3н01			
52.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	3н01			
53.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	3н01			
54.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	4н01			
55.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	4н01			
56.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	4н01			
57.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	5н01			
58.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	5н01			
59.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	1н02			

60.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	2н02			
61.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	2н02			
62.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	2н02			
63.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	3н02			
64.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	3н02			
65.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	3н02			
66.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	4н02			
67.	Футбольный бильярд	1	0	0	4н02			
68.	Футбольный бильярд	1	0	0	4н02			
69.	Футбольный бильярд	1	0	0	5н02			
70.	Бросок ногой	1	0	0	5н02			
71.	Бросок ногой	1	0	0	5н02			
72.	Бросок ногой	1	0	0	2н03			
73.	Закаливание организма	1	0	0	2н03			
74.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	2н03			
75.	Развитие координации движений	1	0	0	3н03			

76.	Строевые упражнения и команды	1	0	0	3н03			
77.	Прыжковые упражнения	1	0	0	3н03			
78.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	4н03			
79.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	4н03			
80.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	4н03			
81.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	1н04			
82.	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	2н04			
83.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	2н04			
84.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	2н04			
85.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	3н04			
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	3н04			
87.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	3н04			
88.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	4н04			
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	4н04			

90.	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	0	4н04			
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	5н04			
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	5н04			
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	2н05			
94.	Промежуточная аттестация	1	0	0	3н05			
95.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	3н05			
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	3н05			
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	4н05			
98.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	4н05			

99.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	4н05			
100.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	5н05			
101.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	5н05			
102.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	5н05			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	Факт т За	Факт Зб	Факт Зв	Факт Зг
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0	1н09				
2.	История появления современного спорта	1	0	0	2н09				
3.	Виды физических упражнений	1	0	0	2н09				
4.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	2н09				
5.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	3н09				
6.	Бег с ускорением на короткую и длинную дистанцию	1	0	0	3н09				
7.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	3н09				
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	4н09				
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	4н09				
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	0	0	4н09				

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты								
11.	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	0	5н09				
12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	0	5н09				
13.	Эстафеты	1	0	0	5н09				
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	1н10				
15.	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	1н10				
16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	1н10				
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	2н10				
18.	Броски набивного мяча	1	0	0	2н10				
19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	0	2н10				

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры								
20.	Челночный бег.	1	0	0	3н10				
21.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	3н10				
22.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	3н10				
23.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	4н10				
24.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1	0	0	4н10				
25.	Лазанье по канату	1	0	0	4н10				
26.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	2н11				
27.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	2н11				
28.	Прыжки через скакалку	1	0	0	2н11				
29.	Ритмическая гимнастика	1	0	0	3н11				
30.	Ритмическая гимнастика	1	0	0	3н11				
31.	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	3н11				
32.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	4н11				

33.	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	4н11				
34.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	4н11				
35.	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	0	0	5н11				
36.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	0	5н11				
37.	Правила поведения в бассейне	1	0	0	1н12				
38.	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	2н12				
39.	Упражнения в плавании кролем на груди, брасом, дельфином.	1	0	0	2н12				
40.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	2н12				
41.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	3н12				
42.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	3н12				
43.	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	3н12				
44.	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	4н12				
45.	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	4н12				
46.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	4н12				
47.	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	0	5н12				

48.	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	0	5н12				
49.	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	0	2н01				
50.	Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	2н01				
51.	Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	2н01				
52.	Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	3н01				
53.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	3н01				
54.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	3н01				
55.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	4н01				
56.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	4н01				
57.	Спортивная игра волейбол	1	0	0	4н01				
58.	Спортивная игра волейбол	1	0	0	5н01				
59.	Спортивная игра волейбол	1	0	0	5н01				
60.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	1н02				
61.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	2н02				
62.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в	1	0	0	2н02				

	движении								
63.	Спортивная игра футбол	1	0	0	2н02				
64.	Спортивная игра футбол	1	0	0	3н02				
65.	Спортивная игра футбол	1	0	0	3н02				
66.	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	3н02				
67.	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	4н02				
68.	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	4н02				
69.	Подвижные игры с приемами футбола, волейбола, баскетбола.	1	0	0	5н02				
70.	Подвижные игры с приемами футбола, волейбола, баскетбола.	1	0	0	5н02				
71.	Строевые команды и упражнения	1	0	0	1н03				
72.	Лазанье по канату	1	0	0	2н03				
73.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	2н03				
74.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	3н03				
75.	Прыжки через скакалку	1	0	0	3н03				
76.	Ритмическая гимнастика	1	0	0	3н03				
77.	Ритмическая гимнастика	1	0	0	4н03				

78.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	4н03				
79.	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	4н03				
80.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	1н04				
81.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0	1н04				
82.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	2н04				
83.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	2н04				
84.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	2н04				
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	3н04				
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	0	0	3н04				
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	0	0	3н04				
88.	Закаливание организма под душем	1	0	0	4н04				

89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	4н04				
90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	4н04				
91.	Промежуточная аттестация	1	0	0	5н04				
92.	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	2н05				
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	2н05				
94.	Эстафеты	1	0	0	2н05				
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	3н05				
96.	Броски набивного мяча	1	0	0	3н05				
97.	Броски набивного мяча	1	0	0	3н05				
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	4н05				

99.	Челночный бег	1	0	0	4н05				
100.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	4н05				
101.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	5н05				
102.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	5н05				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0					

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт 4а	Факт 4б	Факт 4в	Факт 4г
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	2н09				
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	2н09				
3.	Беговые упражнения	1	0	0	3н09				
4.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0	3н09				
5.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени . Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	4н09				
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	4н09				
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	5н09				
8.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0	5н09				
9.	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	1н10				

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты								
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	1н10				
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	2н10				
12.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	2н10				
13.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	3н10				
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	3н10				
15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	4н10				
16.	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	4н10				

17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	2н11				
18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	2н11				
19.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	3н11				
20.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	3н11				
21.	Акробатическая комбинация	1	0	0	4н11				
22.	Акробатическая комбинация	1	0	0	4н11				
23.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	5н11				
24.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	5н11				
25.	Обучение опорному прыжку	1	0	0	1н12				
26.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	1н12				
27.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	2н12				
28.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	2н12				

29.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	3н12				
30.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	3н12				
31.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	4н12				
32.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	4н12				
33.	Подводящие упражнения	1	0	0	2н01				
34.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	2н01				
35.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	3н01				
36.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	3н01				
37.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	4н01				
38.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	4н01				
39.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	5н01				
40.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	1н02				

41.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	2н02				
42.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	2н02				
43.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	3н02				
44.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	3н02				
45.	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	4н02				
46.	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	4н02				
47.	Упражнения из игры волейбол		0	0	5н02				
48.	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	5н02				
49.	Упражнения из игры баскетбол		0	0	2н03				
50.	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	2н03				
51.	Упражнения из игры футбол	1	0	0	3н03				
52.	Упражнения из игры футбол	1	0	0	3н03				
53.	Упражнения из игры футбол	1	0	0	4н03				
54.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	4н03				
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	0	1н04				

	перекладине 90см. Эстафеты								
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	1н04				
57.	Промежуточная аттестация	1	0	0	2н04				
58.	Закаливание организма	1	0	0	2н04				
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	3н04				
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	3н04				
61.	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	0	4н04				
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	4н04				
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	1н05				

64.	Метание малого мяча на дальность		0	0	2н05				
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	3н05				
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	3н05				
67.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	4н05				
68.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	4н05				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0					

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- www.edu.ru
- www.resh.edu.ru

