

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

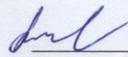
Департамент образования и науки Брянской области

Муниципальное образование Злынковский район

МБОУ Спиридоновобудская ООШ

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей творческо-
проектной группы



Руденок Т.П.

Протокол № 1 от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР



Кулажко А.Л.

Протокол № 1

«29» августа 2024 г.

Выписка
из основной образовательной программы
основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3124069)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1-3 классов

выписка верна 30.08.2024 г.

Директор МБОУ Спиридоновобудской ООШ:



С.Н. Каршкова

Составитель: Руденок В.А.
учитель физической культуры

2024-2025 ч. год.

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 физкультминуток 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 – 202 часа: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении 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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- 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.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании

гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.
-

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, 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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	68	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Физические качества	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		6			
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	Что такое физическая культура Современные физические упражнения.	1		1	02.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1	05.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Чем отличается ходьба от бега.	1		1	09.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1		1	12.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1		1	16.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1		1	19.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1		1	23.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1		1	26.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1		1	30.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Правила выполнения прыжка в длину с места.	1		1	03.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1		1	07.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Приземление после спрыгивания с горки матов.	1		1	10.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1		1	14.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1		1	17.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Разучивание фазы приземления из прыжка.	1		1	21.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Разучивание фазы разбега и отталкивания.	1		1	24.10	https://resh.edu.ru/subject/9/

17	Разучивание выполнения прыжка в высоту в полной координации.	1		1	07.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1		1	11.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1		1	14.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1		1	18.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Способы построения и повороты стоя на месте.	1		1	21.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1		1	25.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1		1	28.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Акробатические упражнения, основны техники.	1		1	02.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Акробатические упражнения, основны техники.	1		1	05.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1		1	09.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Гимнастические упражнения с мячом.	1		1	12.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1		1	16.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Гимнастические упражнения в прыжках.	1		1	19.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1		1	23.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Подъем ног из положения лежа на животе.	1		1	26.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Сгибание рук в положении упор лежа.	1		1	09.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1		1	13.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.	1		1	16.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника ступающего шага на лыжах без палок.	1		1	20.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1		1	23.01	https://resh.edu.ru/subject/9/

37	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1		1	27.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1		1	30.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Скользящий шаг на лыжах с палками.	1		1	03.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1		1	06.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой".	1		1	10.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.	1		1	13.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.	1		1	24.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок.	1		1	27.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Считалки для подвижных игр.	1		1	03.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1		1	03.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Обучение способам организации игровых площадок.	1		1	06.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	10.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Совершенствование подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	13.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1		1	17.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Совершенствование подвижной игры «Не попади в болото».	1		1	20.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1		1	31.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Совершенствование подвижной игры «Не оступись».	1		1	03.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1		1	07.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1		1	10.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Совершенствование подвижной игры «Кто больше соберет яблок», «Охотники и утки».	1		1	14.04	https://resh.edu.ru/subject/9/

57	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1		1	17.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Совершенствование подвижной игры «Брось-поймай».	1		1	21.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1		1	24.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Совершенствование подвижной игры «Пингвины с мячом».	1		1	28.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	ГТО – что это такое? История ГТО. Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО 1-2 ступень.	1		1	05.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1		1	12.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1		1	15.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1		1	19.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		1	22.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1		1	26.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
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	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Подвижная игра. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	02.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	05.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег с поворотами и изменением направлений. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	09.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Бег с поворотами и изменением направлений. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	12.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Закаливание организма обтиранием. Физическое развитие и его измерение. Подвижная игра. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	16.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Сложно координированные беговые упражнения. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	19.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Сложно координированные, беговые упражнения. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	23.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Подвижная игра. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	26.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Сложно координированные прыжковые упражнения. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	30.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Сложно координированные прыжковые упражнения. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	03.10	https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Прыжок в высоту с прямого разбега. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	07.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Прыжок в высоту с прямого разбега. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	10.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Прыжок в высоту с прямого разбега. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	14.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	17.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	21.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Броски мяча в неподвижную мишень. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	24.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Броски мяча в неподвижную мишень. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	07.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	11.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Строевые упражнения и команды. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	14.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Строевые упражнения и команды. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	18.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Прыжковые упражнения. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	21.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Прыжковые упражнения. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	25.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Составление комплекса утренней зарядки. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	28.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Гимнастическая разминка. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	02.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Ходьба на гимнастической скамейке. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	05.12	https://resh.edu.ru/subject/9/

26	Ходьба на гимнастической скамейке. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	09.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	12.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Упражнения с гимнастической скакалкой. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	16.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Упражнения с гимнастической скакалкой. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	19.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Упражнения с гимнастическим мячом. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	23.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Упражнения с гимнастическим мячом. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	26.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Танцевальные гимнастические движения (голоп). <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	09.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Танцевальные гимнастические движения (хороводный шаг). <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	13.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. <i>Д/З. Комплекс № 4</i>	1		1	16.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Спуск с горы в основной стойке. <i>Д/З. Комплекс № 4</i>	1		1	20.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Подъем лесенкой. <i>Д/З. Комплекс № 4</i>	1		1	23.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. <i>Д/З. Комплекс № 4</i>	1		1	27.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Спуски и подъёмы на лыжах. <i>Д/З. Комплекс № 4</i>	1		1	30.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Спуски и подъёмы на лыжах. <i>Д/З. Комплекс № 4</i>	1		1	03.02	https://resh.edu.ru/subject/9/

40	Торможение лыжными палками. <i>Д/З. Комплекс № 4</i>	1		1	06.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Торможение лыжными палками. <i>Д/З. Комплекс № 4</i>	1		1	10.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Торможение падением набок. <i>Д/З. Комплекс № 4</i>	1		1	13.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Торможение падением набок. <i>Д/З. Комплекс № 4</i>	1		1	17.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	История подвижных игр и соревнований у древних народов. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	20.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	24.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Игры с приемами баскетбола. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	27.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	03.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	03.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	06.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	10.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Прием «волна» в баскетболе. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	13.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Прием «волна» в баскетболе. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	17.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Игры с приемами футбола: метко в цель. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	20.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1		1	31.03	https://resh.edu.ru/subject/9/

	<i>Д/З. Комплекс № 2</i>					
55	Гонка мячей и слалом с мячом. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	03.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Гонка мячей и слалом с мячом. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	07.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Футбольный бильярд. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	10.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Футбольный бильярд. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	14.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Бросок ногой. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	17.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Подвижные игры на развитие равновесия. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. <i>Д/З. Комплекс № 2</i>	1		1	21.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см – девочки. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	24.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на 30м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	28.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	05.05	https://resh.edu.ru/subject/9/

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	12.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	15.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	19.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Физкультминутки для занятий в домашних условиях. Подвижные игры. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	22.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Составление дневника наблюдений по физической культуре. Подвижные игры. <i>Д/З. Комплекс № 1</i>	1		1	26.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Дозировка физических нагрузок. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	03.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Физическая культура у древних народов, населяющих территорию России. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	06.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	10.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	13.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	17.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Беговые упражнения с координационной сложностью. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	20.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Беговые упражнения с координационной сложностью. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	24.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Измерение пульса на занятиях физической культурой. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	27.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Прыжок в длину с разбега. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	01.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Прыжок в длину с разбега. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	04.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Прыжок в длину с разбега. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	08.10	https://resh.edu.ru/subject/9/

12	Челночный бег. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	11.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Челночный бег. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	15.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Челночный бег. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	18.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	22.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Броски набивного мяча. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	25.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Броски набивного мяча. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	05.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Броски набивного мяча. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	08.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры, их отличительные признаки и предназначение. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	12.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Закаливание организма под душем. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	15.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Упражнения дыхательная и зрительная гимнастика, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	19.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Строевые команды и упражнения. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	22.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Строевые команды и упражнения. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	26.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	29.11	https://resh.edu.ru/subject/9/

25	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	03.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	06.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	10.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Прыжки через скакалку. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	13.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Прыжки через скакалку. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	17.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Ритмическая гимнастика. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	20.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Ритмическая гимнастика. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	24.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Танцевальные упражнения из танца галоп. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	27.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Танцевальные упражнения из танца галоп. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	27.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Танцевальные упражнения из танца полька. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	10.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Танцевальные упражнения из танца полька. <i>Д/З. Комплекс №3</i>	1		1	14.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Правила поведения на уроках по лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. <i>Д/З. Комплекс №4</i>	1		1	17.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. <i>Д/З. Комплекс №4</i>	1		1	21.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте. <i>Д/З. Комплекс №4</i>	1		1	24.01	https://resh.edu.ru/subject/9/

39	Повороты на лыжах способом переступания на месте. <i>Д/З. Комплекс №4</i>	1		1	28.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении. <i>Д/З. Комплекс №4</i>	1		1	31.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении. <i>Д/З. Комплекс №4</i>	1		1	04.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. <i>Д/З. Комплекс №4</i>	1		1	07.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. <i>Д/З. Комплекс №4</i>	1		1	11.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. <i>Д/З. Комплекс №4</i>	1		1	14.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. <i>Д/З. Комплекс №4</i>	1		1	18.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Предупреждение травм на занятиях по спортивным играм. Ведение баскетбольного мяча. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	21.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Ведение баскетбольного мяча. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	25.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Ловля и передача мяча двумя руками. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	28.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Ловля и передача мяча двумя руками. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	04.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Подвижные игры с приемами баскетбола. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	07.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Подвижные игры с приемами баскетбола. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	11.03	https://resh.edu.ru/subject/9/

52	Спортивная игра пионербол с элементами волейбола. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	14.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Прямая нижняя подача. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	18.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Прямая нижняя подача. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	21.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	01.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	04.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Ведение футбольного мяча. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	08.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Ведение футбольного мяча. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	11.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Удар по неподвижному футбольному мячу. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	15.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Удар по неподвижному футбольному мячу. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	18.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Подвижные игры с приемами футбола. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	22.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	История появления современного спорта. Подвижные игры с приемами футбола. <i>Д/З. Комплекс №2</i>	1		1	25.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	29.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на 30м. Бег на 1000м. Подвижные игры. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	06.05	https://resh.edu.ru/subject/9/

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки Эстафеты. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	13.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	16.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	20.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м. <i>Д/З. Комплекс №1</i>	1		1	23.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1 классы. Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. 2 классы. Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. 3, классы. Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура – 1-4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Физическая культура

- Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>