

МОУ "Поршурская СОШ"

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
учителей гуманитарного цикла  
протокол № 1 от 25 августа 2023 г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 8  
от 28 августа 2023г.

Утверждено: приказ № 229  
от 30 августа 2023г.

Директор школы:  
\_\_\_\_\_ / Е.В. Ветошкина/  
подпись                      расшифровка

Рабочая программа

(ID 17236881)

учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 1-4 классов

Учитель: Семенов В.Н.  
учитель физической культуры  
первая квалификационная категория

2023- 2024 учебный 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часа: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения в акробатике: перекувырки и наклоны, группировка, кувырки вперед и назад.

##### 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, волейбол, 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

#### 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.

##### 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.

##### Подвижные и спортивные игры

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

внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

## 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
	Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
	Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Гигиена человека		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
1.2	Осанка человека		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
	Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				

2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
2.2	Лыжная подготовка	14	<a href="https://Ljzhnaja-podgotovka/shkola">https://Ljzhnaja-podgotovka/shkola</a>
2.3	Легкая атлетика	17	<a href="https://programma-po-legkoj-atletike-1-11kl">https://programma-po legkoj-atletike 1-11kl</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	<a href="https://shkola237.pf/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://shkola237.pf/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>

Итого по разделу

### **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

Подготовка к выполнению

3.1	нормативных требований комплекса ГТО	6	<a href="http://www.gto.ru">www/gto/ru</a>
-----	--------------------------------------	---	--

Итого по разделу 6

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
	Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Физическое развитие и его измерение		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
	Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Занятия по укреплению здоровья		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
	Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>

	акробатики		
2.2	Лыжная подготовка	14	<a href="https://Ljzhnaja-podgotovka/shkola">https://Ljzhnaja-podgotovka/shkola</a>
2.3	Легкая атлетика	16	<a href="https://programma-po-legkoj-atletike-1-11kl">https://programma-po legkoj-atletike 1-11kl</a>
2.4	Подвижные игры	18	<a href="https://shkola237.pf/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://shkola237.pf/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>

Итого по разделу 58

### **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

	Подготовка к выполнению		
3.1	нормативных требований комплекса ГТО		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>

Итого по разделу 6

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
	Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
2.3	Физическая нагрузка			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
	Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Закаливание организма		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>

гимнастика

Итого по разделу 2

**Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
2.2	Легкая атлетика	18	<a href="https://programma-po-legkoj-atletike-1-11kl">https://programma-po legkoj-atletike 1-11kl</a>
2.3	Лыжная подготовка	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
Итого по разделу		58	

**Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	<a href="http://www.gto.ru">www/gto/ru</a>
Итого по разделу		5	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
	Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
	Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
1.2	Закаливание организма			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
	Итого по разделу		1	

## **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/programma-po-legkoj-atletike-1-11kl">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/ programma-po legkoj-atletike 1-11kl</a>
2.2	Легкая атлетика	18	
2.3	Лыжная подготовка	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
2.4	Плавательная подготовка	0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp- content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23- 1-g-o.pdf</a>
	Итого по разделу	58	

## **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

	Подготовка к выполнению		
3.1	нормативных требований комплекса ГТО	6	<a href="http://www.gto.ru">www/gto/ru</a>
	Итого по разделу	6	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока		Количество часов		Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Что такое физическая культура			1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
2	Современные физические упражнения			1		programma-po legkoj-atletike 1-11kl
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения, развитие скоростных качеств, бег на 30 метров.			1		www/gto/ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры, бег на 30 метров. Осанка человека.			1		www/gto/ru
5	Упражнения для осанки, бег на выносливость 500 метров.			1		programma-po legkoj-atletike 1-11kl
6	Комплексы утренней			1		programma-po legkoj-atletike 1-11kl

	зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника, 500 метров.		
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общеразвивающие упражнения	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
8	Общеразвивающие упражнения.	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
9	Исходные положения в физических упражнениях, комплекс ГТО: челночный бег.	1	www/gto/ru
10	Комплекс ГТО: прыжки в длину с места; сгибание и разгибание рук из упора лежа.	1	www/gto/ru
11	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Подвижные игры.	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
12	Инструктаж техники безопасности на подвижных	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>

	играх. Развитие скоростных и координационных способностей, ведение мяча		
13	Развитие скоростных и координационных способностей, ведение мяча	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры, метание мяча на дальность и точность.	1	www/gto/ru
15	Способы построения и повороты стоя на месте, метание мяча.	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
16	Развитие координации в ведении мяча с изменением направления и скорости	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
17	Развитие координации в ведении мяча с	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>

	изменением направления и скорости		
18	Развитие ловкости и точности при броске мяча в кольцо.	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
19	Развитие ловкости и точности при броске мяча в кольцо.	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе, ведение мяча остановка прыжком.	1	www/gto/ru
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
22	Сгибание рук в положении упор лежа. Ведение, передачи и броски мяча в кольцо.	1	www/gto/ru
23	Сгибание рук в положении упор лежа. Ведение, передачи и броски мяча в кольцо.	1	www/gto/ru

24	Развитие ловкости в подвижных играх, в эстафете.	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
25	Пища и питательные вещества. Инструктаж по технике безопасности на гимнастике.Кувырки вперед и назад.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
26	Строевые упражнения, Инструктаж по технике безопасности на гимнастике.Кувырки вперед и назад.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
27	Стойка на лопатках согнув ноги, развитие силы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
28	Стойка на лопатках согнув ноги, развитие силы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
29	Мост из положения лежа со страховкой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
30	Мост из положения лежа со страховкой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
31	Перестроения в строю, строевой шаг,	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>



32	<p>подтягивание на перекладине.</p> <p>Техника ступающего шага во время передвижения, знания о физической культуре.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
33	<p>Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
34	<p>Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом</p>	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
35	<p>Техника передвижения скользящим шагом в полной координации</p>	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
36	<p>Техника передвижения скользящим шагом в полной координации</p>	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
37	<p>Чем отличается ходьба от бега, скользящий шаг, без помощи рук.</p>	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola

38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости, подъемы в гору "Елочкой"	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости, подъемы в гору "Елочкой"	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola

45	<p>разной скоростью передвижения</p> <p>Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения</p>	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
46	<p>Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой</p>	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
47	<p>Правила выполнения прыжка в длину с места, техника безопасности на подвижных играх.</p> <p>Передачи мяча в парах "Нижним приемом"</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
48	<p>Правила выполнения прыжка в длину с места, техника безопасности на подвижных играх.</p> <p>Передачи мяча в парах "Нижним приемом"</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
49	Олимпийское	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-</a>

	движение, передачи мяча в колоннах нижним приемом.		shkolnikov-5295008.html
50	Передачи мяча в колоннах нижним приемом.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
51	Многokратные передачи мяча над собой приемом снизу.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
52	Многokратные передачи мяча над собой приемом снизу.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
53	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
54	История спортивных игр, передачи и приемы мяча в парах нижним приемом.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
55	История спортивных игр, передачи и приемы мяча в парах нижним приемом.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр, развитие силы,	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl

	гибкости, ловкости. Техника безопасности на легкой атлетике.		
57	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивания"	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
	Техника безопасности на легкой атлетике.		
58	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивания"	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
59	Бег на средние дистанции.	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр, Бег на средние дистанции.		
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр, Бег на средние дистанции.	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр, метание мяча .	1	www/gto/ru
62	Комплекс ГТО:	1	www/gto/ru

	метание мяча 150 гр на дальность.			
63	Бег по пересеченной местности.	1		programma-po legkoj-atletike 1-11kl
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		www/gto/ru
65	Разучивание подвижной игры «Русская лапта» по упрощенным правилам.	1		programma-po legkoj-atletike 1-11kl
66	Специальные беговые упражнения, эстафетный бег.	1		programma-po legkoj-atletike 1-11kl
67	Специальные беговые упражнения, эстафетный бег.	1		programma-po legkoj-atletike 1-11kl
68	Бег на длинные дистанции, подведение итогов, подвижные игры.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>

ОБЩЕЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
ЧАСОВ ПО  
ПРОГРАММЕ







## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов, техника безопасности на легкой атлетике, стартовые ускорения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр, стартовые ускорения.	1			programma-po legkoj-atletike 1-11kl
3	Современные Олимпийские игры, общеразвивающие упражнения	1			programma-po legkoj-atletike 1-11kl
4	Физическое развитие, общеразвивающие упражнения	1			programma-po legkoj-atletike 1-11kl
5	Физические качества, комплекс ГТО: бег на 30 метров	1			www/gto/ru

6	Сила как физическое качество, комплекс ГТО: 30 метров	1	www/gto/ru
7	Быстрота как физическое качество, комплекс ГТО: челночный бег 3 по 10 метров.	1	www/gto/ru
8	Выносливость как физическое качество, комплекс ГТО: челночный бег 3 по 10 метров на результат.	1	www/gto/ru
9	Скорость как физическое качество, бег на средние дистанции.	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
10	Комплекс ГТО: бег 500 метров на результат	1	www/gto/ru
11	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на подвижных играх. Ведение мяча на месте и в движении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
12	Техника безопасности на подвижных играх. Ведение мяча на	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>

	месте и в движении.		
13	Техника передачи баскетбольного мяча на месте и в движении	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
14	Утренняя зарядка, Техника передачи баскетбольного мяча на месте и в движении	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
15	Техника передачи баскетбольного мяча на месте и в движении	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
16	Совершенствование метания мяча на дальность	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
17	Совершенствование метания мяча на точность.	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
18	Развитие координации, ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
19	Развитие координации, ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
20	Развитие ловкости, бросок мяча в кольцо двумя руками.	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>

21	Развитие ловкости, бросок мяча в кольцо двумя руками.	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
22	Ведение мяча, остановка прыжком. Броски мяча с разных точек.	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
23	Ведение мяча, остановка прыжком. Броски мяча с разных точек.	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
24	Комплекс элементов баскетбола: ведение, передачи, броски мяча в кольцо	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
25	Инструктаж техники безопасности на гимнастике. Техника выполнения кувырков вперед и назад	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
26	Техника выполнения кувырков вперед и назад	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
27	Стойка на лопатках согнув ноги, упражнения на силу.	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
28	Стойка на лопатках согнув ноги, упражнения на силу.	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
29	Мост из положения лежа со страховкой, комплекс	1	<a href="http://www/gto/ru">www/gto/ru</a>

	ГТО: прыжки в длину с места двумя ногами.		
30	Мост из положения лежа со страховкой, строевые упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
31	Подтягивание на перекладине, лазание по канату "В два приема"	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
32	Подтягивание на перекладине, лазание по канату "В два приема"	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
33	Техника безопасности на лыжной подготовке. Освоение навыков передвижения на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
34	Техника безопасности на лыжной подготовке. Освоение навыков передвижения на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
35	Передвижение на лыжах скользящим шагом, без помощи палок.	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
36	Передвижение на лыжах скользящим шагом, без помощи палок.	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
37	Спуски и подъёмы на лыжах, повороты на месте переступанием вокруг	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola

	пяток и носков.		
38	Торможение лыжными палками, повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков.	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
39	Спуски и подъёмы на лыжах, повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков.	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
40	Прохождение по дистанции средним темпом, с палками и без палок.	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
41	Торможение падением на бок, спуски с горы в разных стойках	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
42	Развитие быстроты, одновременный одношажный ход	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
43	Развитие быстроты, одновременный одношажный ход	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
44	Преодоление препятствий и подъемов.	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
45	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola

46	Комплекс ГТО: прохождение дистанции 1 км	1	www/gto/ru
47	Правила выполнения прыжка в длину с места, техника безопасности на подвижных играх. Передачи мяча в парах "Нижним приемом"	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
48	Правила выполнения прыжка в длину с места, техника безопасности на подвижных играх. Передачи мяча в парах "Нижним приемом"	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
49	Олимпийское движение, передачи мяча в колоннах нижним приемом.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
50	Олимпийское движение, передачи мяча в колоннах нижним приемом.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
51	Многократные передачи мяча над собой приемом снизу.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
52	Многократные передачи	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>

	мяча над собой приемом снизу.		5295008.html
53	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
54	История спортивных игр, передачи и приемы мяча в парах нижним приемом.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
55	История спортивных игр, передачи и приемы мяча в парах нижним приемом.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр Разучивание игровых действий и правил подвижных игр, развитие силы, гибкости, ловкости.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
57	Техника безопасности на легкой атлетике. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивания"	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
58		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>



	Техника безопасности на легкой атлетике. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивания"		
59	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр, Бег на средние дистанции.	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр, Бег на средние дистанции.	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
61	Комплекс ГТО: метание мяча 150 гр на дальность.	1	www/gto/ru
62	Техника передачи эстафетной палочки, смешанная эстафета	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
63	Техника передачи эстафетной палочки, смешанная эстафета	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
64	Освоение правил и	1	www/gto/ru

техники выполнения  
норматива комплекса  
ГТО. 6-ти минутный бег.

	Подвижные игры		
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
66	Специальные беговые упражнения, передачи, обводка фишек, удары по воротам в футболе	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
67	Бег по пересеченной местности	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
68	Комплекс ГТО: бег на длинную дистанцию, подведение итогов, инструктаж безопасности	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО  
ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ





### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Физическая культура у древних народов, История подвижных игр , техника безопасности на легкой атлетике, стартовые ускорения			1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
2	Техника безопасности на легкой атлетике, стартовые ускорения			1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
3	Виды физических упражнений.Современные Олимпийские игры, общеразвивающие упражнения			1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой, общеразвивающие упражнения			1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
5	Физические качества,			1	www/gto/ru

	комплекс ГТО: бег на 30 метров		
6	Физические качества, комплекс ГТО: бег на 30 метров	1	<a href="http://www.gto.ru">www/gto/ru</a>
7	Быстрота как физическое качество, комплекс ГТО: челночный бег 3 по 10 метров.	1	<a href="http://www.gto.ru">www/gto/ru</a>
8	Быстрота как физическое качество, комплекс ГТО: челночный бег 3 по 10 метров.	1	<a href="http://www.gto.ru">www/gto/ru</a>
9	Скорость как физическое качество, бег на средние дистанции.	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
10	Комплекс ГТО: бег 500 метров на результат	1	<a href="http://www.gto.ru">www/gto/ru</a>
11	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на подвижных играх. Ведение мяча на месте и в движении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
12	Техника безопасности на подвижных играх. Ведение	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>

	мяча на месте и в движении.		
13	Техника передачи баскетбольного мяча на месте и в движении	1	<a href="https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
14	Утренняя зарядка, Техника передачи баскетбольного мяча на месте и в движении	1	<a href="https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
15	Совершенствование метания мяча на дальность, броски мяча в кольцо с разных точек	1	<a href="https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
16	Совершенствование метания мяча на дальность, броски мяча в кольцо с разных точек	1	<a href="https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
17	Развитие координации, ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	<a href="https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
18	Развитие координации, ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	<a href="https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
19	Развитие ловкости, бросок мяча в кольцо двумя руками с места,	1	www/gto/ru

	подтягивание на перекладине		
20	Развитие ловкости, бросок мяча в кольцо двумя руками с места, комплекс ГТО подтягивание на перекладине	1	<a href="http://www.gto.ru">www/gto/ru</a>
21	Ведение мяча, остановка прыжком. Броски мяча с разных точек.	1	<a href="https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
22	Ведение мяча, остановка прыжком. Броски мяча с разных точек.	1	<a href="https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
23	Комплекс элементов баскетбола: ведение, передачи, броски мяча в кольцо	1	<a href="https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
24	Комплекс элементов баскетбола: ведение, передачи, броски мяча в кольцо	1	<a href="https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.пф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
25	Инструктаж техники безопасности на гимнастике. Техника выполнения кувырков	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>



	вперед и назад		
26	Техника выполнения кувырков вперед и назад	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
27	Стойка на лопатках согнув ноги, упражнения на силу.	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
28	Стойка на лопатках согнув ноги, упражнения на силу.	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
29	Мост из положения лежа со страховкой, комплекс ГТО: прыжки в длину с места двумя ногами.	1	<a href="http://www.gto.ru">www/gto/ru</a>
30	Мост из положения лежа со страховкой, строевые упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
31	Подтягивание на перекладине, лазание по канату "В два приема"	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
32	Подтягивание на перекладине, лазание по канату "В два приема"	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>

33	Техника безопасности на лыжной подготовке. Освоение навыков передвижения на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
34	Техника безопасности на лыжной подготовке. Освоение навыков передвижения на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
39	Прохождение по дистанции средним темпом, с палками и без палок.	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola

40	Прохождение по дистанции средним темпом, с палками и без палок.	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
41	Преодоление препятствий и подъемов	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
42	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
43	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
45	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
46	Комплекс ГТО: прохождение дистанции 1 км	1	<a href="http://www/gto.ru">www/gto.ru</a>

47	Правила выполнения прыжка в длину с места, техника безопасности на подвижных играх. Передачи мяча в парах "Нижним приемом"	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
48	Передачи мяча в парах "Нижним приемом"	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
49	Олимпийское движение, передачи мяча в колоннах нижним приемом.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
50	Олимпийское движение, передачи мяча в колоннах нижним приемом.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
51	Многократные передачи мяча над собой приемом снизу.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
52	Многократные передачи мяча над собой приемом снизу.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
53	История спортивных игр, передачи и приемы мяча в парах нижним приемом,	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>

	попытки выполнения нижней прямой подачи		
54	История спортивных игр, передачи и приемы мяча в парах нижним приемом, попытки выполнения нижней прямой подачи	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
55	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
	Подвижные игры с приемами спортивных игр		
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр, развитие силы, гибкости, ловкости.	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
57	Техника безопасности на легкой атлетике. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивания"	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
58	Техника безопасности на легкой атлетике. Техника	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>

выполнения прыжка в  
высоту с разбега способом  
"Перешагивания"

59	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр, Бег на средние дистанции.	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр, Бег на средние дистанции.	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
61	Комплекс ГТО: метание мяча 150 гр на дальность.	1	www/gto/ru
62	Техника передачи эстафетной палочки, смешанная эстафета	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
63	Техника передачи эстафетной палочки, смешанная эстафета	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1	www/gto/ru

	Подвижные игры		
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
66	Специальные беговые упражнения, передачи, обводка фишек, удары по воротам в футболе	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
67	Бег по пересеченной местности	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
68	Комплекс ГТО: бег на длинную дистанцию, подведение итогов, инструктаж безопасности на лето	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО  
ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68





## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Физическая культура у древних народов, История подвижных игр , техника безопасности на легкой атлетике, стартовые ускорения			1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
2	Техника безопасности на легкой атлетике, стартовые ускорения из разных положений			1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
3	Виды физических упражнений.Современные Олимпийские игры, общеразвивающие упражнения			1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
4	Виды физических упражнений.Современные Олимпийские игры, общеразвивающие упражнения			1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности, Физические			1	www/gto/ru

	качества, комплекс ГТО: бег на 30 метров		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры, Физические качества, комплекс ГТО: бег на 30 метров	1	<a href="http://www.gto.ru">www/gto/ru</a>
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры, Быстрота как физическое качество, комплекс ГТО: челночный бег 3 по 10 метров.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела, Быстрота как физическое качество, комплекс ГТО: челночный бег 3 по 10 метров.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
9	Скорость как физическое качество, бег на средние дистанции.	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, Скорость как физическое качество, бег на средние дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
11	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>

	упражнениями. Техника безопасности на подвижных играх. Ведение мяча на месте и в движении.		
12	Техника безопасности на подвижных играх. Ведение мяча на месте и в движении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
13	Техника передачи баскетбольного мяча на месте и в движении	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
14	Техника передачи баскетбольного мяча на месте и в движении	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
15	Совершенствование метания мяча на дальность, броски мяча в кольцо с разных точек	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
16	Совершенствование метания мяча на дальность, броски мяча в кольцо с разных точек	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
17	Развитие координации, ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
18	Развитие координации, ведение	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-</a>

	мяча с изменением направления и скорости.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
19	Развитие ловкости, бросок мяча в кольцо двумя руками с места, подтягивание на перекладине	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
20	Развитие ловкости, бросок мяча в кольцо двумя руками с места, подтягивание на перекладине, комплекс ГТО: подтягивание на перекладине	1	www/gto/ru
21	Ведение мяча, остановка прыжком. Броски мяча с разных точек.	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
22	Ведение мяча, остановка прыжком. Броски мяча с разных точек.	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
23	Комплекс элементов баскетбола: ведение, передачи, броски мяча в кольцо	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
24	Комплекс элементов баскетбола: ведение, передачи, броски мяча в кольцо	1	<a href="https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf">https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf</a>
25	Инструктаж техники безопасности на	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>

гимнастике. Техника выполнения кувырков вперед и назад			
26	Техника выполнения кувырков вперед и назад	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
27	Стойка на лопатках согнув ноги, упражнения на силу.	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
28	Стойка на лопатках согнув ноги, упражнения на силу.	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
29	Мост из положения лежа со страховкой, комплекс ГТО: прыжки в длину с места двумя ногами.	1	<a href="http://www.gto.ru">www/gto.ru</a>
30	Мост из положения лежа со страховкой, строевые упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
31	Подтягивание на перекладине, лазание по канату "В два приема"	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
32	Подтягивание на перекладине, лазание по канату "В два приема"	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой,	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi">https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah fizkulturi</a>

	Техника безопасности на лыжной подготовке. Освоение навыков передвижения на лыжах		
34	Техника безопасности на лыжной подготовке. Освоение навыков передвижения на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом: подводящие упражнения	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
39	Прохождение по дистанции средним темпом, с палками и без палок.	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
40	Прохождение по дистанции средним темпом, с палками и без палок.	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola

41	Преодоление препятствий и подъемов	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
42	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
43	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
45	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Ljzhnaja-podgotovka/shkola
46	Комплекс ГТО: прохождение дистанции 1 км	1	www/gto/ru
47	Правила выполнения прыжка в длину с места, техника безопасности на подвижных играх. Передачи мяча в парах "Нижним приемом"	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
48	Передачи мяча в парах "Нижним приемом"	1	<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
49	Передачи мяча в парах "Нижним	1	<a href="https://infourok.ru/statja-">https://infourok.ru/statja-</a>

	приемом"			volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html
50	Олимпийское движение, передачи мяча в колоннах нижним приемом.	1		<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
51	Многократные передачи мяча над собой приемом снизу.	1		<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
52	Многократные передачи мяча над собой приемом снизу.	1		<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
53	История спортивных игр, передачи и приемы мяча в парах нижним приемом, попытки выполнения нижней прямой подачи	1		<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
54	История спортивных игр, передачи и приемы мяча в парах нижним приемом, попытки выполнения нижней прямой подачи	1		<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
55	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр, игры и эстафета	1		<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр Разучивание игровых действий и правил	1		<a href="https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html">https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html</a>



	подвижных игр, развитие силы, гибкости, ловкости.		
57	Техника безопасности на легкой атлетике. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивания"	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
58	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивания"	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми, Самостоятельная организация и проведение подвижных игр, Бег на средние дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр, Бег на средние дистанции.	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
61	Комплекс ГТО: метание мяча 150 гр на дальность.	1	www/gto/ru
62	Техника передачи эстафетной палочки, смешанная эстафета	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
63	Техника передачи эстафетной	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl

	палочки, смешанная эстафета		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	<a href="http://www.gto.ru">www/gto/ru</a>
65	Игры с приемами футбола: метко в цель, игра мини-футбол	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
66	Специальные беговые упражнения, передачи, обводка фишек, удары по воротам в футболе	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
67	Бег по пересеченной местности	1	programma-po legkoj-atletike 1-11kl
68	Комплекс ГТО: бег на длинную дистанцию, подведение итогов, инструктаж безопасности	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	

### **Содержание воспитания с учетом рабочей программы воспитания школы.**

Реализация воспитательного потенциала уроков ведется с учетом рабочих программ ФОП НОО:

максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

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

Сайт [www.uchitel-izd.gru](http://www.uchitel-izd.gru)

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371>

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Рабочие программы. Физкультура 1-11классы.(Комплексная программа  
физического воспитания учащихся.В.И.Ляха,А.А.Зданевича.

<https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.p>

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

Сайт [www.uchitel-izd.gru](http://www.uchitel-izd.gru)

программа-по legkoj-atletike 1-11kl

<https://infourok.ru/statja-volejbol-dlja-shkolnikov-5295008.html>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/>

<https://школа237.рф/wp-content/uploads/2023/01/musorin-basketbol-22-23-1-g-o.pdf>