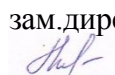



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ
МКОУ «Ихальская СОШ»

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2023

Согласовано
зам.директора по УВР
 М.Г.Медведкова

Утверждено
директор
 А.А.Дитина
Приказ № 97 от 30.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

основной образовательной программы
начального общего образования
на основе ФОП

п.Ихала
2023 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 и рабочей программе воспитания МКОУ «Ихальская СОШ».

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 – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований 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 простоты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1

КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://infourok.ru/prezentaciya-rezhim-dnya-klass-1438363.html
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezentatsiia-dlia-uroka-po-tiemie-lichnaia-ghighiiena
1.2	Осанка человека	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2020/04/06/prezentatsiya-na-temu-krasivaya-osa
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/10/prezentatsiya-utrennyaya-zaryadka
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-16-po-fizkulture-dlia-1-klassa-mbou.html
2.2	Лыжная подготовка	12		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-3531647.html
2.3	Легкая атлетика	18		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-legkaya-atletika-1-4-klass-4574926.html
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-1-h-klassov-na-temu-podvizhnye-sportivnye-igry-6117854.html
Итого по разделу		67		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	24	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html
Итого по разделу		26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	24

2 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/05/06/konspekt-uroka-fk-vo-vtorom-klasse
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://videouroki.net/razrabotki/kompleksy-fizichieskikh-uprazhnenii-dlia-utrienniei-zariadki.html
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-775801.html

2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		26	https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-podgotovka-k-sdache-norm-kompleksa-gto-1899084.html
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	26	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Легкая атлетика	13			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	15			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		26	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	26	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/ 9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/ 9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/ 9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/ 9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/ 9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/ 9/
2.2	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/subject/ 9/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/ 9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	13			https://resh.edu.ru/subject/ 9/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			https://resh.edu.ru/subject/ 9/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Да та изу че ни я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрол ь ные работы	Практич еские работы		
1	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
2	Что такое физическая культура	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
4	Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
5	Современные физические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://infourok.ru/prezintaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-ee-velichestvogimnastika-klass-2036512.html
8	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt_uroka_po_fizichieskoi_kul_turie_dlia_1_klassa_biegh_iz_razlichnykh_isk
9	Личная гигиена и гигиенические	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/

	процедуры					
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/co nspect/Поле
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/03/akrobatika-1-klassПоле
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/03/akrobatika-1-klassПоле
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/plan_konspekt_uroka_po_fizicheskoi_kulture_dlia_1_klassa_razuchivanie_i_trenirovПоле
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/plan_konspekt_uroka_po_fizicheskoi_kulture_dlia_1_klassa_razuchivanie_i_trenirov
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				

18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/co nspect/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/co nspect/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/co nspect/

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/co nspect/
22	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-po-teme-uprazhneniia-iz-polozheniia.html
23	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/20/podnimanie-tulovishcha-iz-polozheniya-lyozha
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/co nspect/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/co nspect/
26	Чем отличается ходьба от бега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/co nspect/
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/co nspect/
28	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				

29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/
30	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-khodba-i-beg-v-kolonne-1-klass.html
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-hodba-i-beg-v-kolonne-586877.html
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				
36	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				
37	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/
38	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/
39	Разучивание прыжков в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/

40	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/co nspect/
41	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/co nspect/
42	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/co nspect/
43	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/co nspect/
44	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/co nspect/
45	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/co nspect/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/co nspect/
48	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sgibanie- razgibanie-ruk-v-upore-lezha-6458638.html

49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание рук в упоре лёжа.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/
----	--	---	--	---	--	---

	Подвижные игры.					
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/st art/
51	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
54	Упражнения в передвижении на лыжах	1				
55	Упражнения в передвижении на лыжах	1				
56	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/st art/
57	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/st art/
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
59	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
60	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
61	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
62	Освоение правил и техники	1		1		

	выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		
64	Считалки для подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/co nspect/
65	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/co nspect/
66	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/co nspect/
67	Обучение способам организации игровых площадок	1				
68	Обучение способам организации игровых площадок	1				
69	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
70	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
71	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/presentacii/igry_s_miachom_vypusk_2
72	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
73	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-podvizhnie-igri-460022.html

74	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
75	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-igri-na-svezhem-vozduhe-2787511.html
76	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
77	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/co nspect/
78	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
79	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-vedenie-myacha-na-meste-estafeti-s-myachami-brosay-poymay-949616.html
80	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
81	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-popadi-v-mishen-pingviny-s-myachom-5814861.html
82	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
83	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/co nspect/
84	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/co nspect/

	ГТО. Бег на 10м. Подвижные игры					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/co nspect/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/co nspect/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-brosok-nabivnogo-myacha-1-klass-4046824.html
93	Освоение правил и техники	1		1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					brosok-nabivnogo-myacha-1-klass-4046824.html
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/co nspect/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/co nspect/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/co nspect/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/co nspect/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	24		

2 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/
3	Современные Олимпийские игры	1				https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-sovremennye-olimpijskie-igry-5038459.html
4	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
5	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
6	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/
7	Быстрота как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/
8	Выносливость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/
9	Гибкость как физическое качество	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/08/30/prezentatsiya-fizicheskoe-kachestvo-gibkost
10	Развитие координации движений	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kurovaya

11	Развитие координации движений	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/razrabotka_uroka_po_fizichieskoi_kul_turie_dlia_1_klassa
----	-------------------------------	---	--	--	--	---

						po_tiemie_razvitiie_koo
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://infourok.ru/prezentaciya-samokontrol-i-samoocenka-na-uroke-fizkulturi-dnevnik-samonablyudeniya-1567135.html
13	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/
14	Утренняя зарядка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-1-4-klassy-4591565.html
17	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
18	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
19	Прыжковые упражнения	1				https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
20	Прыжковые упражнения	1				https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
21	Гимнастическая разминка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/conspect/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://demo.kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-teme-khodba-po-gimnasticheskoi-skameike-krugov
23	Ходьба на гимнастической	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-

	скамейке					gimnastiki-v-1-klasse-hodba-po-gimnasticheskoi- skamejke-lazanie-i-podtyagivanie-na-gimnasticheskoi-skamejke-5133308.html
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://infourok.ru/razrabotka-uroka-fizkulturi-vo-klasse-uprazhneniya-s-myachami-1935063.html
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
28	Танцевальные гимнастические движения	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-fizkultura-v-ritme-tanca-2-klass-5015764.html
29	Танцевальные гимнастические движения	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-fizkultura-v-ritme-tanca-2-klass-5015764.html
30	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.ht
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/

36	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/
37	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://urok.1sept.ru/articles/567289
38	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://urok.1sept.ru/articles/567289
39	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
41	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
42	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
43	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/conspect/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/conspect/

	виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/conspect/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/conspect/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/conspect/
49	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
50	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/
51	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
52	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/

53	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
54	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
55	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
56	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
57	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
58	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
59	Торможение падением на бок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
60	Торможение падением на бок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		
63	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/
64	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/
65	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/
66	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/

67	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
68	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/
69	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/
70	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/
71	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/
72	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/
73	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
74	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/
75	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
76	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/
77	Футбольный бильярд	1				
78	Бросок ногой	1				
79	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/
80	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/
81	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/

82	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				
83	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prie_zientatsiiaprilapoviedieniiaitiekhnikibiezopasn_os_tinaurokakhfizichieskoikultury
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/uroki/plan_konspekt_uroka_dlia_2_klassa_po_fizicheskoi_kulture_na_temu_beg_30m_begovye
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1		

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/obuchenie_podtiagivaniuu
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/conspect/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		

94	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/
----	--	---	--	---	--	---

	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60 м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/

101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	26		

3 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ни я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Ко нт ро ль ны е раб от ы	Практич еские работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Комплекс ГТО. Инструктаж по ТБ. Знаменитые спортсмены Карелии.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/
2	Понятие об основных физических качествах: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok_po_f_k_na_tiemu_istoriia_vozniknovieniia_razlichnykh_vidov_sporta
3	Техника челночного бега 3*10 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/
4	Тестирование челночного бега 3*10 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/19280_8/
5	Техника бега на 60 м	1				

6	Способы метания мяча на дальность	1		1		
7	Тестирование метания мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/
8	Тестирование метания мяча на точность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/
9	История возникновения игры "Футбол". Кроссовая подготовка дистанция 1 км. Пас и его значение в футболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/
10	Спортивная игра "Футбол"	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/
11	Техника прыжка в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/
12	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/
13	Контрольное тестирование прыжка в длину с места. Бег 60 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/
14	Развитие выносливости бег 1000 м. Подведение итогов.	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-tema-uroka-gimnastika-obuchenie-lazanyu-po-gimnasticheskoy-skameyke-s-perehodom-n-1910483.html
15	Сдача норм ГТО. Подвижная	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-

	игра.					kulture-v-klasse-tema-uroka-gimnastika- obuchenie-lazanyu-po-gimnasticheskoy-skameyke-s-perehodom-n-1910483.html
16	Контроль двигательных качеств. Тест отжимание за 30 сек. Развитие выносливости бег на 1000 м.	1				
17	Сдача норм ГТО. Тестирование бега на 1000 м.	1				
18	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры. Подведение итогов.	1				
19	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	1				
20	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Отжимания	1				
21	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Броски и ловля мяча в парах.	1				
22	Броски и ловля мяча в парах в движении. Эстафета с мячом.	1				

23	Броски и ловля мяча в парах на точность. Ведение мяча.	1				
24	Броски и ловля мяча в парах на точность в движении. Ведение мяча.	1				
25	Ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением движения.	1				
26	Ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением движения.	1				
27	Ведение мяча в движении змейкой.	1				
28	Тестирование вися на время.	1				
29	Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов.	1				
30	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике с элементами акробатики. Кувырок вперед через препятствие.	1				
31	Кувырки вперед и назад. Подвижная игра "Осада"	1				

	города".					
32	Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки. Знаменитые спортсмены-гимнасты.	1				
33	Гимнастика, ее историческое значение в жизни человека. Стойка на лопатках, "Березка", "Мост"	1				
34	Упражнения для формирования правильной осанки. Стойка на лопатках, "Березка", "Мост"	1				
35	Гимнастическая комбинация. Подвижная игра "Волшебные елочки"	1				
36	Круговая тренировка.	1				
37	Висы	1				
38	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1				
39	Лазание по канату в три приема.	1				

40	Контрольное тестирование акробатической комбинации.	1				
41	Прыжки со скакалкой.	1		1		
42	Прыжки в скакалку парами, тройками.	1		1		
43	Прыжки в скакалку парами, тройками.	1				
44	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
45	Круговая тренировка. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1				
46	Варианты вращения и прыжки с обручем.	1				
47	Варианты вращения и прыжки с обручем.	1				
48	Круговая тренировка.	1				
49	Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. История возникновения лыж. Современные зимние Олимпийские игры.	1				

	Знаменитые спортсмены- лыжники.					
50	ОРУ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Дистанция 1 км	1				
51	ОРУ. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Дистанция 1 км	1				
52	ОРУ. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Дистанция 1 км	1				
53	ОРУ. Попеременный душажный ход. Дистанция 1,5 км	1				
54	Одновременный душажный ход. Дистанция 1.5 км	1				
55	Подъем "елочкой" и "полу- елочкой", спуск в основной стойке.	1				

56	Подъем "лесенкой" и торможение "плугом"	1				
57	Подъем "лесенкой" и торможение "плугом"	1				
58	Передвижение и спуски на лыжах "змейкой". Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время	1				
59	Передвижение и спуски на лыжах "змейкой". Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время	1				
60	Контрольный урок прохождения дистанции 1 км.	1				
61	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1				
62	Эстафеты на лыжах.	1				
63	Эстафеты на лыжах.	1				
64	Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции 1,5	1				

	км, катание на лыжах.					
65	Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км, катание на лыжах.	1		1		
66	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		1		
67	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Бросок мяча через волейбольную сетку.	1				
68	Виды спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Подвижные игры для развития физических качеств. Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча.	1				
69	Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1				
70	Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1				
71	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1				
72	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны	1				

	подачи.					
73	Правила игры в Пионербол. Подвижная игра - пионербол.	1				
74	История возникновения игры "Футбол". Пс и его значение в футболе.	1				
75	Спортивная игра "Футбол". Футбольные упражнения.	1				
76	Узнать "Какие футбольные клубы есть в мире?". Ведение мяча в футболе. Подвижная игра.	1				
77	Знать названия лучших футбольных клубов России. Футбольные упражнения.	1				
78	Бросок мяча одной и двумя руками через волейбольную сетку.	1				
79	Бросок мяча одной и двумя руками через волейбольную сетку.	1				
80	Подвижные и спортивные	1				

	игры.					
81	Подвижные и спортивные игры.	1		1		
82	Волейбольные упражнения. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний и точность.	1		1		
83	Волейбольные упражнения.	1		1		
84	Броски набивного мяча способом "от груди", "снизу", броски набивного мяча правой и левой рукой.	1		1		
85	Немного истории-баскетбол. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		1		
86	Передвижения в баскетболе. Ведение мяча. Тестирование прыжка в длину с места..	1		1		
87	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись и отжимание.	1		1		
88	Тестирование подъема	1		1		

	туловища из положения лежа за 30 сек. Тестирование прыжки со скакалкой.					
89	Техника метание малого мяча на точность. Упражнения с теннисным мячом.	1		1		
90	Ведение мяча в баскетболе. Челночный бег. Игра в баскетбол.	1		1		
91	Контрольное тестирование челночный бег. Ведение мяча в баскетболе. Итоговый урок "Главное в баскетболе"	1		1		
92	Беговые упражнения. Изучение техники эстафетного бега.	1		1		
93	Совершенствование техники эстафетного бега. Короткие дистанции. Бег на 30 м и 60 м с высокого старта.	1		1		
94	Совершенствование техники эстафетного бега. Короткие дистанции. Бег на 30 м и 60 м с высокого старта.	1		1		

95	Тестироание бега на 30 м с высокого старта. Метание мяча.	1		1		
96	Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	1		1		
97	Тестирование метания мяча на дальность.	1		1		
98	Тестирование бег 1000 м	1		1		
99	Бег до 1500 м без учета времени.	1		1		
100	Сдача норм ГТО.	1		1		
101	Спортивные и подвижные игры.	1		1		
102	Подведение итогов года. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	27		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ. Возрождение Олимпийских игр, символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1				
2	Из истории развития национальных видов спорта. Знаменитые спортсмены Карелии.	1				
3	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1				
4	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1				
5	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет бег на 30 м. Оказание первой помощи на уроках физической культуры.	1				

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты	1				
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1			
9	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1			
10	Подвижные игры.	1			
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			
12	Освоение правил и техники	1			
13		1			

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты.					
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1				
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1				
18	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1				
19	Висы и упоры на низкой	1				

	гимнастической перекладине.					
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1				
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1				
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1				
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1				
24	Спортивные игры "Футбол". Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1				
25	Спортивные игры "Футбол". Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				
26	Спортивные игры "Футбол". Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в передаче мяча в футболе.	1				
27	Спортивные игры "Футбол". Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов ведения мяча в	1				

футболе.					
28	Эстафеты с ведением футбольного мяча. Подвижные игры.	1			
29	Эстафеты с ведением футбольного мяча. Подвижные игры.	1			
30	Праздник "Большие гонки", посвященный ГТО и ЗОЖ с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3 ступени.	1			
31	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1			
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подводящие упражнения	1			
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подводящие упражнения	1			
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подводящие упражнения	1			
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1			

Подводящие упражнения					
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1			
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1			
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1			
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации.	1			
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации.	1			
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1			
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			

ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.				
43	Спортивные игры "Баскетбол". Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		
44	Спортивные игры "Баскетбол". Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземления на другую ногу в баскетболе.	1		
45	Спортивные игры "Баскетбол". Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		
46	Спортивные игры "Баскетбол". Тактические действия баскетболиста. Зачет. передачи и броски мяча в корзину.	1		
47	Упражнения из игры баскетбол.	1		
48	Упражнения из игры баскетбол.	1		
49	Спортивные игры "Волейбол". Техника безопасности. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные	1		

	зоны площадки команды соперника в волейболе.				
	Спортивные игры "Волейбол". Правила игры и игровая деятельность с использованием разученных технических приемов в подаче мяча.				
50		1			
	Спортивные игры "Волейбол". Правила игры и игровая деятельность с использованием разученных технических приемов в подаче мяча.				
51		1			
	Спортивные игры "Волейбол". Правила игры и игровая деятельность с использованием разученных технических приемов в подаче мяча.				
52		1			
	Спортивные игры "Волейбол". Игровая деятельность в приеме и передаче мяча двумя руками снизу в волейболе.				
53		1			
	Спортивные игры "Волейбол". Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.				
54		1			
	Упражнения из игры в волейбол.				
55		1			
56		1			

57	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени.	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты.	1				
63	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег. Эстафеты.					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1				
66	Освоение правил и техники норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1				
	Подводящие упражнения.					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча на дальность	1				
	весом 150 г. Подвижные игры.					
68	Подведение итогов за год. Праздник, посвященный ЗОЖ и ГТО.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023 г.
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023 г.
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации 1-4 класс

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

Дополнительная литература

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

Учебно-практическое оборудование

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Переключатель гимнастический (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мяч гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Рулетка измерительная

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Лыжи детские (с креплениями и палками)

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка для переноски и хранения мячей

Сетка волейбольная

Аптечка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061582

Владелец Дитина Анжелика Александровна

Действителен с 27.09.2024 по 27.09.2025