

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки по Смоленской области

Муниципальное образование "Вяземский район" Смоленской области

в лице Администрации муниципального образования "Вяземский район"

Смоленской области

МБОУ СШ № 4 имени Героя Советского Союза А.Б. Михайлова г.

Вязьмы Смоленской области

РАССМОТРЕНО

Председатель
педагогического совета

Мимангалиева Г.И.

Протокол №8
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета

Лазаренкова Т.В.

Протокол №3
от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Мимангалиева Г.И.

Приказ №135/01-07
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5546668)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Вязьма 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 306 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

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.

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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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;
- 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;

- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	0	0	ЦОК библиотека

					https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	21	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	25	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		26			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	18	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Подвижные и спортивные игры	23	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	21	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	24	0	0	ЦОК библиотека 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	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Обучение равномерному бегу в	1	0	0		ЦОК библиотека

	колонне по одному с разной скоростью передвижения					https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Считалки для подвижных игр	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

23	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Современные физические упражнения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Строевые упражнения и организующие команды	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

36	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Способы строения и перестроения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Разучивание подвижной игры "Веселые ребята"	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Разучивание подвижной игры "Веселые ребята"	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Разучивание подвижной игры "Салки"	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Разучивание подвижной игры "Салки"	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Разучивание подвижной игры "Космонавты"	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Разучивание подвижной игры "Космонавты"	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
62	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

	испытаний (тестов) ВФСК ГТО					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Освоение правил и техники	1	0	0		ЦОК библиотека

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

	прямого разбега					
94	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Промежуточная аттестация за курс 1 класса (тестирование)	1	1	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Разучивание метания мяча в горизонтальную цель	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Разучивание метания мяча в вертикальную цель	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическое развитие	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Современные Олимпийские игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

12	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Футбольный бильярд	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Футбольный бильярд	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Бросок ногой	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Бросок ногой	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Физические качества	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

26	Гибкость как физическое качество	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Сила как физическое качество	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Развитие координации движений	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Развитие координации движений	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Строевые упражнения и команды	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Строевые упражнения и команды	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Прыжковые упражнения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Прыжковые упражнения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Гимнастическая разминка	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

40	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Быстрота как физическое качество	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Выносливость как физическое качество	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Закаливание организма	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Утренняя зарядка	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

53	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Правила игры "Пионербол"	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Подача и прием мяча в игре "Пионербол"	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Подача и прием мяча в игре "Пионербол"	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Подвижная игра "Летающий мяч"	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики.	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Освоение правил и техники	1	0	0		ЦОК библиотека

	выполнения норм ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.					https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
89	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
90	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Личная гигиена	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Первая помощь при травмах.	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

94	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Сложно координационные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Сложно координационные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Промежуточная аттестация за курс 2 класса (тестирование).	1	1	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
2	История появления современного спорта	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Прыжки в длину с места	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Челночный бег	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Челночный бег	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

12	Броски набивного мяча	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Броски набивного мяча	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Спортивная игра волейбол	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Спортивная игра волейбол	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

24	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Виды физических упражнений	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Строевые команды и упражнения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Строевые команды и упражнения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Строевые команды и упражнения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Акробатическая комбинация	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Акробатическая комбинация	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Акробатическая комбинация	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

37	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Прыжки через скакалку	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Прыжки через скакалку	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Прыжки через скакалку	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Ритмическая гимнастика	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Ритмическая гимнастика	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Составление индивидуального графика занятий по развитию	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

	физических качеств					
51	Спортивная игра футбол	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Спортивная игра футбол	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Подвижная игра "Пионербол"	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Подвижная игра "Пионербол"	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Подвижная игра "Пионербол"	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

64	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Выполнение норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук от пола. Эстафеты.	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Выполнение норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты.	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Освоение правил и техники	1	0	0		ЦОК библиотека

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Выполнение норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г.	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

	Подвижные игры.					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Выполнение норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Закаливание организма под душем	1	0	0		ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/

93	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Промежуточная аттестация за курс 3 класса (тестирование)	1	1	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Метание мяча весом 150гр. на дальность Игры.	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Метание мяча весом 150 гр. на дальность. Игры.	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Полоса препятствий. Игры.	1	0	0	ЦОК библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая
культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

