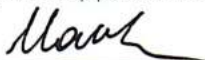


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "СОШ № 5"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Машков В. А.

«26» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Будникова Е. А.

«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Зigarev О. А.

Приказ №24 от «29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1993005)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Донской, 2023-2024

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с 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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 всплывание, 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2		0	0	0	
1.3		0	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.3	Легкая атлетика	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		61			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2.4	Плавательная подготовка	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Плавательная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ИТБ №1. Бег по дистанции на 30м. Развитие скоростных способностей. Что такое физическая культура	1	0	1	01.09.2023
2	ИТБ №1. Финиширование в беге на 30м. Развитие двигательных качеств по средствам п/и Современные физические упражнения	1	0	1	04.09.2023
3	ИТБ №1. Правила предупреждения травматизма. Бег на 30м. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	08.09.2023
4	ИТБ №1. Знакомство с разметкой спорт. зала. Развитие двигательных качеств по средствам п/и. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	11.09.2023
5	ИТБ №1. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	15.09.2023
6	ИТБ №1 Комплекс ГТО. Челночный бег 3x10м. Развитие координационных способностей. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	18.09.2023

7	ИТБ №1. Челночный бег 3x10м. Развитие координационных способностей. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	22.09.2023
8	ИТБ №1. Бег по слабопересечённой местности. Развитие выносливости. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	25.09.2023
9	ИТБ №2. Ловля передача мяча в парах. РДК по средствам эстафет. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	29.09.2023
10	ИТБ №2. Ловля передача мяча в парах с 5-7 шагов. РДК по средствам п/и. Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	02.10.2023
11	ИТБ №2. Ловля передача мяча в ходьбе. Развитие координационных способностей. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	06.10.2023
12	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в беге. Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	09.10.2023
13	ИТБ №2. Остановка прыжком с 2 шагов. Развитие двигательных качеств по средствам эстафет. Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	13.10.2023
14	ИТБ №2. Остановка прыжком с 2 шагов по сигналу. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения и	1	0	1	16.10.2023

	организующие команды на уроках физической культуры				
15	ИТБ №2. Ведение мяча. Развитие координационных способностей. Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	20.10.2023
16	ИТБ №2. Ведение мяча с изменением направления движения. РДК по средствам подводящих игр. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	23.10.2023
17	ИТБ №2. Ведение мяча в беге. Развитие скоростных качеств. Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	27.10.2023
18	ИТБ №2. Ведение мяча вокруг стоек. Развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	06.11.2023
19	ИТБ №2. Передвижение в стойке баскетболиста по обозначенному маршруту. Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	10.11.2023
20	ИТБ №2. Бросок набивного мяча на дальность. Развитие силовых качеств. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	13.11.2023
21	ИТБ №2. Бросок мяча в цель (Кольцо, щит, мишень). Развитие координационных способностей. Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	17.11.2023

22	ИТБ №2. Бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень) после перемещения по заданному маршруту. Развитие координационных способностей. Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	20.11.2023
23	ИТБ №2. Бросок мяча в цель(кольцо, щит, мишень) с места. Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	24.11.2023
24	ИТБ №2. Бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень) с 2 шагов. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	27.11.2023
25	ИТБ №3. Разновидности ОРУ. Развитие гибкости	1	0	1	01.12.2023
26	ИТБ №3. Кувырок назад. Развитие координационных способностей.	1	0	1	04.12.2023
27	ИТБ №3. Кувырок назад до упора присев. Развитие координационных способностей. Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	08.12.2023
28	ИТБ №3. Полоса препятствий по аргентирам Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	11.12.2023
29	ИТБ №3. Мост из положения лёжа на спине. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	15.12.2023
30	ИТБ №3. Мост из положения лежа на	1	0	1	18.12.2023

	спине, перекаты. Развитие гибкости. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах				
31	ИТБ №3. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Развитие ловкости, координационных способностей. Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	22.12.2023
32	ИТБ №3. Преодоление полосы препятствий по ориентирам. Развитие гибкости, координационных способностей Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	25.12.2023
33	ИТБ №3. Комплекс ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа. Акробатическая комбинация. Развитие гибкости, координационных способностей. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	29.12.2023
34	ИТБ №3. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	08.01.2024
35	ИТБ №3. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	12.01.2024

36	ИТБ №3. Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	15.01.2024
37	ИТБ№3. Лазанье по канату. Развитие силовых качеств. Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	19.01.2024
38	ИТБ №3. Лазанье по канату с введением техники в три приёма. Развитие силовых качеств. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	22.01.2024
39	ИТБ №3. Поднимание туловища из положения лёжа. Развитие силовых качеств. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	26.01.2024
40	ИТБ №3. Комплекс ГТО. Наклон вперед на гибкость. Развитие гибкости. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	29.01.2024
41	ИТБ №2. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие координационных способностей. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	02.02.2024
42	ИТБ №2. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Развитие координационных способностей. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой	1	0	1	05.02.2024

	скоростью				
43	ИТБ №2. Перемещение в стойке волейболиста из разных и. п. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	07.02.2024
44	ИТБ №2. Перемещение в стойке волейболиста правым/левым боком приставным шагом. Развитие координационных способностей. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	09.02.2024
45	ИТБ №2. Нижняя прямая подача мяча. Перемещение по сигналу. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	12.02.2024
46	ИТБ №2. Нижняя прямая подача мяча. Перемещение по сигналу из разных и.п. Развитие скоростно силовых качеств. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	14.02.2024
47	ИТБ №2. Нижняя прямая подача мяча. Перемещение из разных и.п. Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	16.02.2024

48	ИТБ №2. Комплекс ГТО. Прыжок в длину с места. Подбрасывание мяча. Развитие силовых качеств. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	19.02.2024
49	ИТБ №2. Подбрасывание мяча на разную высоту в сочетании с ловлей. Развитие координационных способностей. Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	21.02.2024
50	ИТБ №2. подбрасывание мяча на разную высоту. Развитие координационных способностей. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	23.02.2024
51	ИТБ №2. Подбрасывание мяча на разную высоту с отскоком об пол и ловлей. развитие координационных способностей. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	26.02.2024
52	ИТБ №2. Передвижение по 6 зонам волейбольной площадки. Комплексное развитие двигательных качеств. Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	01.03.2024
53	ИТБ №2. Нижняя подача в пионерболе с зоны нападения. Комплексное развитие двигательных качеств. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	04.03.2024

54	ИТБ №2. Броски мяча через сетку. Комплексное развитие двигательных качеств. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	08.03.2024
55	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в парах. РДК по средствам п/и. Считалки для подвижных игр	1	0	1	11.03.2024
56	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в тройках. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	15.03.2024
57	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в квадрате. РДК по средствам п/и. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	18.03.2024
58	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в шаге. Развитие координационных способностей. Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	19.03.2024
59	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в беге. Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	01.04.2024
60	ИТБ №2. Ловля, передача, подброс мяча из разных и/п. Развитие координационных способностей. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	05.04.2024
61	ИТБ №1. Техника работы рук при метании малого мяча. РДК о средствах п/и. Самостоятельная организация и	1	0	1	08.04.2024

	проведение подвижных игр				
62	ИТБ №1. Техника перекрёстного шага в метании малого мяча. РДК по средствам п/и. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	12.04.2024
63	ИТБ №1. Метание малого мяча в неподвижную цель. РДК по средствам п/и. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	15.04.2024
64	ИТБ №1. Метание малого мяча в цель. РДК по средствам п/и. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	19.04.2024
65	ИТБ №1. Прыжок в высоту с места. Развитие силовых качеств. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	26.04.2024
66	ИТБ №1. Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	03.05.2024
67	ИТБ №1. Равномерный бег до 4х минут. развитие выносливости. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	06.05.2024
68	ИТБ №1. Бег по слабопересечённой местности. Развитие скоростных качеств. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	10.05.2024
69	»	1			
70		1			

71		1			
72		1			
73		1			
74		1			
75		1			
76		1			
77		1			
78		1			
79		1			
80		1			
81		1			
82		1			
83		1			
84		1			
85		1			
86		1			
87		1			
88		1			
89		1			
90		1			
91		1			
92		1			
93		1			
94		1			
95		1			
96		1			

97		1			
98		1			
99		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	68	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ИТБ №1. Бег 30 м. Развитие скоростных качеств. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	04.09.2023
2	ИТБ №1. Челночный бег 10х3. Развитие скоростно-силовых качеств. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	08.09.2023
3	ИТБ №1. Эстафетный бег . Развитие скоростных качеств. Современные Олимпийские игры	1	0	1	11.09.2023
4	ИТБ №1. Бег по слабопересечённой местности. Развитие скоростных качеств. Физическое развитие	1	0	1	15.09.2023
5	ИТБ №1. Бег по времени. Развитие выносливости. Физические качества	1	0	1	18.09.2023
6	ИТБ №1. Прыжки в длину. Развитие силовых качеств. Сила как физическое качество	1	0	1	22.09.2023
7	ИТБ №1. Прыжки в высоту. Развитие силовых качеств. Быстрота как физическое качество	1	0	1	25.09.2023
8	ИТБ №2 Ловля передача мяча на месте. Развитие координационных способностей. Выносливость как	1	0	1	29.09.2023

	физическое качество				
9	ИТБ №2. Ловля передача мяча в шаге. Развитие координационных способностей. Гибкость как физическое качество	1	0	1	02.10.2023
10	ИТБ №2. Ловля передача мяча в беге. РДК по средствам п/и. Развитие координации движений	1	0	1	06.10.2023
11	ИТБ №2. Обучение нижней подачи в пионерболе. Развитие координации движений	1	0	1	09.10.2023
12	ИТБ №2. Нижняя подача в пионерболе с изменением места положения. Развитие координации. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	13.10.2023
13	ИТБ №2. Броски мяча через сетку. Развитие координационных способностей. Закаливание организма	1	0	1	16.10.2023
14	ИТБ №2. Обучение передачи мяча внутренней стороной стопы в футболе. РДК по средствам п/и. Утренняя зарядка	1	0	1	20.10.2023
15	ИТБ №2. Передачи мяча внутренней стороной стопы с места в футболе в парах. РДК по средствам п/и. Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	23.10.2023
16	ИТБ №2. Передача мяча внутренней стороной стопы в футболе в парах с шага. РДК по средствам п/и. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	27.10.2023

17	ИТБ №2. Передача мяча внутренней стороной стопы в футболе в парах с трёх шагов. РДК по средствам п/и.Строевые упражнения и команды	1	0	1	06.11.2023
18	ИТБ №2. Передача мяча внутренней стороной стопы в футболе в парах в движении. РДК по средствам п/и. Строевые упражнения и команды	1	0	1	10.11.2023
19	ИТБ №3. Кувырок вперёд из упора присев. Развитие координации. Прыжковые упражнения	1	0	1	13.11.2023
20	ИТБ №3. Кувырок назад из упора присев. Развитие координации. Прыжковые упражнения	1	0	1	17.11.2023
21	ИТБ №3. Мост из положения лежа на спине. Развитие гибкости. Гимнастическая разминка	1	0	1	20.11.2023
22	ИТБ №3. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координации.	1	0	1	24.11.2023
23	ИТБ №3 Ходьба по гимнастической скамейке боком. Развитие координации.	1	0	1	27.11.2023
24	ИТБ №3. Упражнения с гимнастической скакалкой. Развитие координации.	1	0	1	01.12.2023
25	ИТБ №3. Упражнения с гимнастической скакалкой, прыжки. Развитие координации.	1	0	1	04.12.2023
26	ИТБ №3.Упражнения с гимнастическим мячом. Развитие гибкости.	1	0	1	08.12.2023

27	ИТБ №3. Упражнения с гимнастическим мячом. Развитие гибкости.	1	0	1	11.12.2023
28	ИТБ №3. Танцевальные гимнастические движения. Развитие координации.	1	0	1	15.12.2023
29	ИТБ №3. Танцевальные гимнастические движения. Развитие координации.	1	0	1	18.12.2023
30	ИТБ №3. Лазанье по канату. Развитие силы.	1	0	1	22.12.2023
31	ИТБ №3. Лазанье по гимнастической стенке. Развитие силы. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	25.12.2023
32	ИТБ №3. Комплекс ГТО. Наклон вперед на гибкость. Развитие гибкости. Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	29.12.2023
33	ИТБ №5. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	08.01.2024
34	ИТБ №5. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	1	12.01.2024
35	ИТБ №5. Переступы в стороны. Подъем лесенкой	1	0	1	15.01.2024
36	ИТБ №5. Ходьба на лыжах .Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	19.01.2024
37	ИТБ №5. Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	22.01.2024
38	ИТБ №5. Торможение лыжными палками	1	0	1	26.01.2024
39	ИТБ №5. Торможение падением на бок.	1	0	1	29.01.2024
40	ИТБ №5. Торможение падением на бок.	1	0	1	02.02.2024

41	ИТБ №5. Повороты в лыжах. Торможение падением на бок	1	0	1	05.02.2024
42	ИТБ №5. Комплекс ГТО. Ходьба на лыжах 50м. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	09.02.2024
43	ИТБ №2. Броски мяча в неподвижную мишень. РДК по средствам п/и.	1	0	1	12.02.2024
44	ИТБ №2. Ловля передача мяча в парах в баскетболе. РДК по средства п/и. Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	16.02.2024
45	ИТБ №2. Ловля передача мяча в парах в баскетболе в шаге. РДК по средствам п/и. Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	19.02.2024
46	ИТБ №2. Ловля передача мяча в прах в баскетболе в беге. РДК по средствам п/и. Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	23.02.2024
47	ИТБ №2. Ловля передача мяча в баскетболе в тройках. РДК по средствам п/и. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	26.02.2024
48	ИТБ №2. Ловля передача мяча в баскетболе в квадрате. РДК по средствам п/и. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	01.03.2024
49	ИТБ №2. Ловля передача мяча в баскетболе в квадрате с перемещением. РДК по средствам п/и. Сложно координированные передвижения	1	0	1	04.03.2024

	ходьбой по гимнастической скамейке				
50	ИТБ №2. Бросок мяча в кольцо с места. РДК по средствам п/и. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	08.03.2024
51	ИТБ №2. Бросок мяча в кольцо с разбега. РДК по средствам п/и. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	11.03.2024
52	ИТБ №2. Обучение ведения мяча внешней стороной стопы. РДК по средствам п/и. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	15.03.2024
53	ИТБ №2. Ведение мяча внешней стороной стопы 10м. РДК по средствам п/и. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	18.03.2024
54	ИТБ №1. Комплекс ГТО Челночный бег 10х3. Развитие выносливости. Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	22.03.2024
55	ИТБ №1. Комплекс ГТО. Бег 30 м. Развитие скоростных качеств. Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	01.04.2024
56	ИТБ №1. Метание малого мяча с места. Развитие силовых качеств. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	05.04.2024
57	ИТБ №1. Метание малого мяча с мшага. Развитие силовых качеств. Игры с	1	0	1	08.04.2024

	приемами баскетбола				
58	ИТБ №1. Метание малого мяча с разбега. развитие силовых качеств. Игры с приемами баскетбола	1	0	1	12.04.2024
59	ИТБ №1. Правильная постановка ног в перекрёстном шаге в метании малого мяча. Развитие координации. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	15.04.2024
60	ИТБ №1. Правильная постановка рук в метании при перекрёстном шаге. Развитие координационных способностей. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	19.04.2024
61	ИТБ №1. Комплекс ГТО. Метание малого мяча. Развитие силовых качеств. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	22.04.2024
62	ИТБ №2. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. РДК по средствам п/и.	1	0	1	26.04.2024
63	ИТБ №2. Прием «волна» в баскетболе. РДК по средствам п/и.	1	0	1	29.04.2024
64	ИТБ №2. Прием «волна» в баскетболе. Развитие координации.	1	0	1	03.05.2024
65	ИТБ №2. Игры с приемами футбола: метко в цель. РДК по средствам п/и.	1	0	1	06.05.2024
66	ИТБ №2. Игры с приемами футбола: метко в цель. РДК по средствам п/и.	1	0	1	10.05.2024
67	ИТБ №2. Гонка мячей и слалом с мячом. Развитие координации.	1	0	1	13.05.2024
68	ИТБ №2. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	0	1	17.05.2024

	РДК по средствам п/и.				
69	Футбольный бильярд	1			
70	Футбольный бильярд	1			
71	Бросок ногой	1			
72	Бросок ногой	1			
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			
82	Освоение правил и техники выполнения	1			

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
85	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			
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1			

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ИТБ №1. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Физическая культура у древних народов	1	0	1	04.09.2023
2	ИТБ №1.Комплекс ГТО. Бег на 30 метров. Развитие скоростных качеств. История появления современного спорта	1	0	1	08.09.2023
3	ИТБ №1. Челночный бег 4х9 метров. Развитие координационных. способностей. Виды физических упражнений	1	0	1	11.09.2023
4	ИТБ №1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря Развитие двигательных качеств посредством п/и Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	15.09.2023
5	ИТБ №1. Челночный бег 3х10 метров из разных и.п. Развитие координационных способностей Дозировка физических нагрузок	1	0	1	18.09.2023
6	ИТБ №1.Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание, как	1	0	1	22.09.2023

	жизненно важные способы передвижения человека. Развитие двигательных качеств посредством п/и Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств				
7	ИТБ №1. Равномерный бег до 4х минут. Развитие выносливости. Закаливание организма под душем	1	0	1	25.09.2023
8	ИТБ №1. Равномерный бег 4 минуты с чередованием ходьбы. Развитие выносливости. дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	29.09.2023
9	ИТБ №1. Медленный бег до 4х минут. Развитие выносливости. Строевые команды и упражнения	1	0	1	02.10.2023
10	ИТБ №1. Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Строевые команды и упражнения	1	0	1	06.10.2023
11	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в парах. Комплексное развитие двигательных качеств. Лазанье по канату	1	0	1	09.10.2023
12	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в парах с 5-7 шагов. Комплексное развитие двигательных качеств. Лазанье по канату	1	0	1	13.10.2023
13	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в сочетании с ходьбой. Развитие координационных способностей. Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	16.10.2023

14	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в сочетании с бегом. Развитие координационных способностей. Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	20.10.2023
15	ИТБ №2. Остановка прыжком с двух шагов Комплексное развитие двигательных качеств. Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	23.10.2023
16	ИТБ №2. Остановка прыжком с двух шагов по сигналу Комплексное развитие двигательных качеств. Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	27.10.2023
17	ИТБ №2. Ведение мяча. Комплексное развитие двигательных качеств. Прыжки через скакалку	1	0	1	06.11.2023
18	ИТБ №2. Ведение мяча с изменением направления движения. Комплексное развитие двигательных качеств. Прыжки через скакалку	1	0	1	10.11.2023
19	ИТБ №2. Ведение мяча в сочетании с медленным бегом. Комплексное развитие двигательных качеств. Ритмическая гимнастика	1	0	1	13.11.2023
20	ИТБ №2. Ведение мяча вокруг стоек. Комплексное развитие двигательных качеств. Ритмическая гимнастика	1	0	1	17.11.2023
21	ИТБ №2. Передвижения в стойке баскетболиста по обозначенному	1	0	1	20.11.2023

	маршруту. Развитие координационных способностей. Танцевальные упражнения из танца галоп				
22	ИТБ №2. Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств. Бросок набивного мяча на дальность. Комплексное развитие двигательных качеств. Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	24.11.2023
23	ИТБ №2. Бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень). Развитие координационных способностей. Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	27.11.2023
24	ИТБ №2. Бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень) после перемещений по заданному маршруту. Развитие координационных способностей. Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	01.12.2023
25	ИТБ №2. Бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень). Развитие координационных способностей и силы Прыжок в длину с разбега	1	0	1	04.12.2023
26	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Развитие координационных способностей. Прыжок в длину с разбега	1	0	1	08.12.2023

27	ИТБ №2. Комбинация из освоенных элементов техники: ловля и передача мяча в движении, ведение на месте. броски в цель (кольцо, щит, мишень) в сочетании с перемещениями по заданному маршруту. Развитие координационных способностей. Броски набивного мяча	1	0	1	11.12.2023
28	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Развитие координационных способностей и силы Броски набивного мяча	1	0	1	15.12.2023
29	ИТБ №3. Связь физических упражнений с трудовой и военной деятельностью.РДК по средством эстафет. Челночный бег	1	0	1	18.12.2023
30	ИТБ №3. Кувырок назад до упора на коленях. Развитие гибкости, координационных способностей. Челночный бег	1	0	1	22.12.2023
31	ИТБ №3.Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев. Развитие гибкости, координационных способностей. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	25.12.2023
32	ИТБ №3. Полоса препятствий по ориентирам. Развитие гибкости, координационных способностей. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	29.12.2023

33	ИТБ №3. Мост из положения лежа на спине Кувырок в сторону. Развитие гибкости, координационных способностей. Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	08.01.2024
34	ИТБ №3. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Развитие гибкости, координационных способностей. Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	12.01.2024
35	ИТБ №3. Преодоление полосы препятствий по ориентирам. Развитие гибкости, координационных способностей. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	15.01.2024
36	ИТБ №3. Акробатическая комбинация. Развитие гибкости, координационных способностей. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	19.01.2024
37	ИТБ №3. Преодоление полосы препятствий по звуковым сигналам. Развитие гибкости, координационных способностей. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	22.01.2024
38	ИТБ №3. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Комплексное развитие двигательных качеств. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	26.01.2024

39	ИТБ №3. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания. Комплексное развитие двигательных качеств. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	29.01.2024
40	ИТБ №3. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Комплексное развитие двигательных качеств. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	02.02.2024
41	ИТБ №3. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания по заданному маршруту. Комплексное развитие двигательных качеств. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	05.02.2024
42	ИТБ №3. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Развитие гибкости посредством ОРУ. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	09.02.2024
43	ИТБ №3. Лазанье по канату Развитие силовых качеств и координационных способностей. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	12.02.2024
44	ИТБ №3. Лазанье по канату с ведением	1	0	1	16.02.2024

	техники в три приема. Развитие силовых качеств и координационных способностей. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона				
45	ИТБ №3. Комплекс ГТО.Поднимание туловища из положения лежа. Развитие силовых качеств и координационных способностей. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	19.02.2024
46	ИТБ №3. Комплекс ГТО. Наклон вперед на гибкость. Развитие гибкости и координационных способностей. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	23.02.2024
47	ИТБ №2. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Правила поведения в бассейне	1	0	1	26.02.2024
48	ИТБ №2. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	29.02.2024
49	ИТБ №2. Перемещения в стойке волейболиста из разных и.п. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.	1	0	1	01.03.2024

	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками				
50	ИТБ №2. Перемещение в стойке волейболиста правым (левым) боком приставными шагами. Развитие ,скоростно-силовых и координационных способностей. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	04.03.2024
51	ИТБ №2. Нижняя прямая подача мяча с линии нападения. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	0	1	08.03.2024
52	ИТБ №2. Нижняя прямая подача мяча. Перемещения по сигналу. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	0	1	11.03.2024
53	ИТБ №2. Нижняя прямая подача мяча. Перемещения по сигналу из разных и.п. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	15.03.2024
54	ИТБ №2. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1	18.03.2024

	Перемещения по сигналу из разных и.п. по сигналу. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей Упражнения в плавании кролем на груди				
55	ИТБ №2. Подбрасывание мяча на разную высоту в сочетании с ловлей. Развитие координационных способностей. Упражнения в плавании брассом	1	0	1	22.03.2024
56	ИТБ №2. Подбрасывание мяча на разную высоту с отскоком об пол в сочетании с ловлей. Развитие координационных способностей. Упражнения в плавании брассом	1	0	1	01.04.2024
57	ИТБ №2. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи Развитие координационных способностей. Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	05.04.2024
58	ИТБ №2 История развития физической культуры и первых соревнований. Передвижения по 6 зонам волейбольной площадки. Комплексное развитие двигательных качеств. Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	08.04.2024
59	ИТБ №2. Нижняя подача в пионерболе с зоны нападения. Комплексное развитие двигательных качеств. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	12.04.2024
60	ИТБ №2. Броски мяча через сетку.	1	0	1	15.04.2024

	Комплексное развитие двигательных качеств. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки				
61	ИТБ №2. Передвижения по 6 зонам волейбольной площадки правым (левым) перекрестным шагом. Комплексное развитие двигательных качеств. Спортивная игра баскетбол	1	0	1	19.04.2024
62	ИТБ №2. Бросок двумя руками из-за головы с места. Комплексное развитие двигательных качеств. Спортивная игра баскетбол	1	0	1	22.04.2024
63	ИТБ №1. Прыжок в высоту с места. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	26.04.2024
64	ИТБ №1. Прыжок в высоту с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	29.04.2024
65	ИТБ №1. Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	03.05.2024
66	ИТБ №1. Прохождение КП по слабопересеченной местности. Развитие	1	0	1	06.05.2024

	выносливости. Подвижные игры с приемами баскетбола				
67	ИТБ №1. Равномерный бег до 4-х минут. Развитие выносливости. Спортивная игра волейбол	1	0	1	10.05.2024
68	ИТБ №1. Комплекс ГТО. Бег по слабопересеченной местности Развитие выносливости. Спортивная игра волейбол	1	0	1	13.05.2024
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
71	Спортивная игра футбол	1			
72	Спортивная игра футбол	1			
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
85	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			
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1			

	из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			

	Подвижные игры				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3	1			

	ступени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ИТБ №1. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	04.09.2023
2	ИТБ №1.Комплекс ГТО. Бег на 30 метров. Развитие скоростных качеств. Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	08.09.2023
3	ИТБ №1. Челночный бег 4х9 метров. Развитие координационных способностей. Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	11.09.2023
4	ИТБ №1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря Развитие двигательных качеств посредством п/и Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	15.09.2023
5	ИТБ №1. Челночный бег 3х10 метров из разных и.п. Развитие координационных способностей Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	18.09.2023

6	ИТБ №1. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека. Развитие двигательных качеств посредством п/и Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	22.09.2023
7	ИТБ №1. Равномерный бег до 4х минут. Развитие выносливости. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	25.09.2023
8	ИТБ №1. Равномерный бег 4 минуты с чередованием ходьбы. Развитие выносливости. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	29.09.2023
9	ИТБ №1. Медленный бег до 4х минут. Развитие выносливости. Закаливание организма	1	0	1	02.10.2023
10	ИТБ №1. Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	06.10.2023
11	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в парах. Комплексное развитие двигательных качеств. Акробатическая комбинация	1	0	1	09.10.2023
12	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в парах с 5-7 шагов. Комплексное развитие	1	0	1	13.10.2023

	двигательных качеств. Акробатическая комбинация				
13	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в сочетании с ходьбой. Развитие координационных способностей. Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	16.10.2023
14	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в сочетании с бегом. Развитие координационных способностей. Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	20.10.2023
15	ИТБ №2. Остановка прыжком с двух шагов Комплексное развитие двигательных качеств. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	23.10.2023
16	ИТБ №2. Остановка прыжком с двух шагов по сигналу Комплексное развитие двигательных качеств. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	27.10.2023
17	ИТБ №2. Ведение мяча. Комплексное развитие двигательных качеств. Обучение опорному прыжку	1	0	1	06.11.2023
18	ИТБ №2. Ведение мяча с изменением направления движения. Комплексное развитие двигательных качеств. Обучение опорному прыжку	1	0	1	10.11.2023

19	ИТБ №2. Ведение мяча в сочетании с медленным бегом. Комплексное развитие двигательных качеств. Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	13.11.2023
20	ИТБ №2. Ведение мяча вокруг стоек. Комплексное развитие двигательных качеств. Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	17.11.2023
21	ИТБ №2. Передвижения в стойке баскетболиста по обозначенному маршруту. Развитие координационных способностей. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	20.11.2023
22	ИТБ №2. Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств. Бросок набивного мяча на дальность. Комплексное развитие двигательных качеств. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	24.11.2023
23	ИТБ №2. Бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень). Развитие координационных способностей. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	27.11.2023
24	ИТБ №2. Бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень) после перемещений по заданному маршруту. Развитие координационных способностей. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	01.12.2023

25	ИТБ №2. Бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень). Развитие координационных способностей и силы Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	04.12.2023
26	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Развитие координационных способностей. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	08.12.2023
27	ИТБ №2. Комбинация из освоенных элементов техники: ловля и передача мяча в движении, ведение на месте. броски в цель (кольцо, щит, мишень) в сочетании с перемещениями по заданному маршруту. Развитие координационных способностей. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	11.12.2023
28	ИТБ №2. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Развитие координационных способностей и силы Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	15.12.2023
29	ИТБ №3. Связь физических упражнений с трудовой и военной деятельностью.РДК по средством эстафет. Беговые	1	0	1	18.12.2023

	упражнения				
30	ИТБ №3. Кувырок назад до упора на коленях. Развитие гибкости, координационных способностей. Беговые упражнения	1	0	1	22.12.2023
31	ИТБ №3.Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев. Развитие гибкости, координационных способностей. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	25.12.2023
32	ИТБ №3. Полоса препятствий по ориентирам. Развитие гибкости, координационных способностей. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	29.12.2023
33	ИТБ №3. Мост из положения лежа на спине Кувырок в сторону. Развитие гибкости, координационных способностей. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	08.01.2024
34	ИТБ №3. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Развитие гибкости, координационных способностей. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	12.01.2024
35	ИТБ №3. Преодоление полосы препятствий по ориентирам. Развитие гибкости, координационных способностей. Передвижение на лыжах	1	0	1	15.01.2024

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения				
36	ИТБ №3. Акробатическая комбинация. Развитие гибкости, координационных способностей. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	19.01.2024
37	ИТБ №3. Преодоление полосы препятствий по звуковым сигналам. Развитие гибкости, координационных способностей. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	22.01.2024
38	ИТБ №3. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Комплексное развитие двигательных качеств. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	26.01.2024
39	ИТБ №3. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания. Комплексное развитие двигательных качеств. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	29.01.2024
40	ИТБ №3. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Комплексное развитие двигательных качеств. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	02.02.2024

41	ИТБ №3. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания по заданному маршруту. Комплексное развитие двигательных качеств. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	05.02.2024
42	ИТБ №3. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	09.02.2024
43	ИТБ №3. Лазанье по канату Развитие силовых качеств и координационных способностей. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	12.02.2024
44	ИТБ №3. Лазанье по канату с ведением техники в три приема. Развитие силовых качеств и координационных способностей. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	16.02.2024
45	ИТБ №3. Комплекс ГТО.Поднимание туловища из положения лежа. Развитие силовых качеств и координационных способностей. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1	19.02.2024
46	ИТБ №3. Комплекс ГТО. Наклон вперед	1	0	1	23.02.2024

	на гибкость. Развитие гибкости и координационных способностей. Подводящие упражнения				
47	ИТБ №2. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Подводящие упражнения	1	0	1	26.02.2024
48	ИТБ №2. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Подводящие упражнения	1	0	1	01.03.2024
49	ИТБ №2. Перемещения в стойке волейболиста из разных и.п. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Упражнения с плавательной доской	1	0	1	04.03.2024
50	ИТБ №2. Перемещение в стойке волейболиста правым (левым) боком приставными шагами. Развитие ,скоростно-силовых и координационных способностей. Упражнения с плавательной доской	1	0	1	08.03.2024
51	ИТБ №2. Нижняя прямая подача мяча с линии нападения. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей Упражнения в скольжении на груди	1	0	1	11.03.2024
52	ИТБ №2. Нижняя прямая подача мяча. Перемещения по сигналу. Развитие	1	0	1	15.03.2024

	скоростно-силовых и координационных способностей Упражнения в скольжении на груди				
53	ИТБ №2. Нижняя прямая подача мяча. Перемещения по сигналу из разных и.п. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1	18.03.2024
54	ИТБ №2. Нижняя прямая подача мяча. Перемещения по сигналу из разных и.п. по сигналу. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1	22.03.2024
55	ИТБ №2. Подбрасывание мяча на разную высоту в сочетании с ловлей. Развитие координационных способностей. Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	01.04.2024
56	ИТБ №2. Подбрасывание мяча на разную высоту с отскоком об пол в сочетании с ловлей. Развитие координационных способностей. Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	05.04.2024
57	ИТБ №2. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи Развитие координационных способностей. Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	08.04.2024
58	ИТБ №2 История развития физической	1	0	1	12.04.2024

	культуры и первых соревнований. Передвижения по 6 зонам волейбольной площадки. Комплексное развитие двигательных качеств. Упражнения в плавании способом кроль				
59	ИТБ №2. Нижняя подача в пионерболе с зоны нападения. Комплексное развитие двигательных качеств. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	15.04.2024
60	ИТБ №2. Броски мяча через сетку. Комплексное развитие двигательных качеств. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	19.04.2024
61	ИТБ №2. Передвижения по 6 зонам волейбольной площадки правым (левым) перекрестным шагом. Комплексное развитие двигательных качеств. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	22.04.2024
62	ИТБ №2. Бросок двумя руками из-за головы с места. Комплексное развитие двигательных качеств. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	26.04.2024
63	ИТБ №1. Прыжок в высоту с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	29.04.2024

64	ИТБ №1. Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	03.05.2024
65	ИТБ №1. Прохождение КП по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	06.05.2024
66	ИТБ №1. Равномерный бег до 4-х минут. Развитие выносливости. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	10.05.2024
67	ИТБ №1. Комплекс ГТО. Бег по слабопересеченной местности Развитие выносливости. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	13.05.2024
68	ИТБ №1.Комплекс ГТО. Бег на 60 метров. Развитие скоростных качеств. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	17.05.2024
69	Упражнения из игры волейбол	1			
70	Упражнения из игры волейбол	1			
71	Упражнения из игры баскетбол	1			
72	Упражнения из игры баскетбол	1			
73	Упражнения из игры футбол	1			
74	Упражнения из игры футбол	1			
75	Правила выполнения спортивных	1			

	нормативов 3 ступени				
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1			

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1			

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			

101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	68	

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

