

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Исполнительный комитет Черемшанского муниципального района Республики  
Татарстан  
МБОУ "Верхнекаменская ОШ"

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
Мисбахова А.Ф.  
Протокол № 1  
от «24» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР  
Вильданова. Ф.И.  
от «24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Мингатина Г.Г.  
Приказ №135  
от «29» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 520517)

**учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 2)**  
для учащихся 1 – 4 классов

с. Верхняя Каменка 2023год

## **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 – 272 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### *Лыжная подготовка*

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

##### *Лёгкая атлетика*

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

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

#### **Подвижные игры**

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

#### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

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

## **3 КЛАСС**

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

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

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

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

#### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

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

#### **Гимнастика с основами акробатики**

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

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

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

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

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

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

##### **Лёгкая атлетика**

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

##### **Лыжная подготовка**

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

##### **Плавательная подготовка**

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1 КЛАСС

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы 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 проплыивание 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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода			
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода			
Итого по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>								
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода			
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода			
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		53			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		13			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	11			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода			
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода			
2.3	Физическая нагрузка	1			Поле для свободного ввода			
Итого по разделу		4						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>								
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода			
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	4			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0	

## 4 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	4			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		всего	контрольные работы	практичес- кие работы		
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Вводный инструктаж по технике безопасности. Фронтальный опрос	1	0	1	4.09.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Основание строевых упражнений. Развитие координационных качеств.	1	0	1	5.09.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 4 мин кросс	1	0	1	11.09.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Равномерный бег до 5 мин кросс.	1	0	1	12.09.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Организации команды и приемы строевых упражнений. «Эстафеты Смена сторон».	1	0	1	18.09.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

6.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Подвижные игры.	1	1	0	19.09.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Бег до 3 м равномерном темпе подвижные игры.	1	0	1	25.09.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Бег 30 метров с максимальной скоростью. Игры	1	0	1	26.09.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Метание в мишень 2x2 метра с 4-5 метров.Метание в мишень 2x2 метра с 4-5 метров.	1	0	1	2.10.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Наклон вперед из положения сидя, см.	1	0	1	3.10.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11.	Метание мяча (150г) на дальность из-за головы через плечо с разбега. С 3-4шагов разбега	1	0	1	9.10.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Подтягивание Кроссовая подготовка. 1000м	1	0	1	10.10.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13.	ТБ на уроках подвижных игр. К своим флагжкам	1	0	1	16.10.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Подвижных игр. Зайцы в огороде	1	0	1	17.10.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

15.	Подвижных игр. Два мороза. Пятнашки.	1	0	1	23.10.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	Подвижных игр. Быстро по местам.. Лисы и куры.	1	0	1	24.10.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Подвижных игр. Гонка мячей по кругу.	1	0	1	7.11.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	0	1	13.11.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия. Техника выполнения перекатов.	1	0	1	14.11.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения.	1	0	1	20.11.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21.	Организующие команды, построение в шеренгу и колонну . Основные виды гимнастических стоек.	1	0	1	21.11..2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

22.	Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев. Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа.	1	0	1	27.11.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23.	Техника перекатов назад в группировке из упора присев. Фрагменты акробатических комбинаций	1	0	1	28.11.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Основные виды приседов. Техника выполнения приседов.	1	0	1	4.12.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25.	Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием.	1	0	1	5.12.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Полоса препятствий(усложненный вариант) упражнения в лазании и перелазание	1	0	1	11.12.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Строевые упражнения. Исходные положения	1	0	1	12.12.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Комплекс упражнений для формирования осанки	1	0	1	18.12.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29.	Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев	1	1	0	19.12..2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

30.	Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа	1	0	1	25.12.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Строевые упражнения. Исходные положения.	1	0	1	26.12.2023	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	0	1	9.01.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1	0	1	15.01.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34.	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах.	1	0	1	16.01.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35.	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах.	1	0	1	22.01.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36.	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте	1	0	1	23.01.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37.	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника скользящего шага.	1	0	1	29.01.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38.	Техника скользящего шага на лыжах без палок.	1	0	1	30.01.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

39.	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1	0	1	5.02.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40.	Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок	1	0	1	6.02.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41.	Упражнения на технику подъема ступающими скользящим шагом	1	0	1	12.02.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42.	Техника торможения "плугом" на лыжах	1	1	0	13.02.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
.	. Эстафеты на лыжах	1	0	1	26.02.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

44.	. Передвижение скользящим шагом в равномерном темпе 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	27.02.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45.	Подвижные игры на лыжах.	1	0	1	4.03.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46.	Общее развивающие упражнения с малыми мячами. Броски набивного мяча.	1	0	1	5.03.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47.	Техника прыжка через скакалку	1	0	1	11.03.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48.	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча	1	0	1	12.03.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

49.	Броски и ловля мяча в парах	1	0	1	18.03.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50.	Техника передачи способом: от груди, из-за головы	1	0	1	19.03.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51.	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	1.04.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52.	Подвижные игры с ведением мяча	1	0	1	2.04.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53.	Подвижные игры с прыжками Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	1	0	1	8.04.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54.	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол	1	0	1	9.04.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55.	Подвижные игры , их значение для физического развития.	1	0	1	15.04.2024.	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56.	Подвижные игры Мяч капитану.	1	0	1	16.04.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57.	Подвижные игры Своим флагкам	1	0	1	22.04.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58.	Перестрелка. Подвижные игры	1	0	1	23.04.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

59.	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Техника выполнение	1	1	0	29.04.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60.	Челночный бег 3x10. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	30.04.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61.	Повторение техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения	1	0	1	6.05.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

62.	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	7.05.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63.	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1	13.05.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	14.05.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65.	Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и основных групп мышц.	1	0	1	20.05.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66.	Техника выполнения старта. Специальные упражнения бегуна	1	0	1	21.05.2024	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	4	62		

**2 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практичес- кие работы		
1.	ТБ на уроках физической культуры. легкой атлетики.	1	0	1	4.09.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Строевых упражнений. Тех. Низкого старта	1	0	1	5.09.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Прыжки в длину с места.	1	0	1	11.09.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Дневник наблюдений по физической культуре Легкая атлетика Равномерный бег до 7 мин. Кросс.	1	0	1	12.09.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Легкая атлетика Равномерный бег до 7 мин. Кросс.	1	0	1	18.09.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

6.	Легкая атлетика. Строевые упражнения Круговая - эстафета.	1	1	0	19.09.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Легкая атлетика. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Подвижные игры.	1	0	1	25.09.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Легкая атлетика. Бег до 8 м равномерном темпе без учета времени, подвижные игры.	1	0	1	26.09.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Легкая атлетика.Подтягивание Кроссовая подготовка.	1	0	1	2.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	. Легкая атлетика. Бег 1000м. Кроссовая подготовка	1	1	0	3.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11.	Подвижные игры ТБ на уроках подвижных игр. Два мороза	1	0	1	9.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

12.	Подвижные игры К своим флагкам.	1	0	1	10.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
-----	---------------------------------	---	---	---	------------	--

13.	Подвижные игры Пятнашки	1	0	1	16.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Спортивные игры. Мини-баскетбол. Техника передвижений остановок, стоек. Поворотов.	1	0	1	17.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15.	Спортивные игры. Мини- баскетбол ловли, передачи и бросков мяча.	1	0	1	23.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	Спортивные игры. Ведение мяча правой и левой рукой в движении (шагом и бегом	1	0	1	24.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Гимнастика Строевые упражнения ОРУ с большими и малыми мячами. ТБ на уроках гимнастике.	1	0	1	7.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед.	1	0	1	13.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

19.	Гимнастика. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	0	1	14.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Гимнастика. Акробатика. Кувырок назад.	1	0	1	20.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21.	Гимнастика. Акробатика кувырок вперед и назад перекатом стойка на лопатках.	1	0	1	21.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22.	Гимнастика. Акробатика. Мост с помощью и самостоятельно.	1	0	1	27.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23.	Гимнастика. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног..	1	0	1	28.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Гимнастика. Кувырок в сторону.	1	0	1	4.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25.	Гимнастика. Ходьба по гимн, скамейке с предметами и без, с различным положением рук, повороты	1	0	1	5.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Гимнастика. Перелезание через гимнастического коня	1	0	1	11.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

27.	Гимнастика. Перелезание через гимнастического коня	1	0	1	12.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	Гимнастика.Перелезание через гимнастического коня	1	0	1	18.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29.	Гимнастика. Лазание по канату...	1	1	0	19.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30.	Гимнастика. Лазание по канату.	1	0	1	25.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31.	Гимнастика. Прыжки через скакалку за 1 танцевальные упражнения и развитие координационных способностей	1	0	1	26.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32.	Лыжная подготовка ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	0	1	9.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Лыжная подготовка Скользящий шаг с палками.	1	0	1	15.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34.	Лыжная подготовка Скользящий шаг с палками.	1	0	1	16.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35.	Лыжная подготовка Скользящий шаг с палками	1	0	1	22.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36.	Лыжная подготовка Скользящий шаг с палками	1	0	1	23.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

37.	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	0	1	29.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38.	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски с небольших склонов	1	0	1	30.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39.	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски с небольших склонов	1	0	1	5.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

40.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах.	1	0	1	6.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах.	1	0	1	12.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах.	1	0	1	13.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах.	1	0	1	26.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах.	1	0	1	27.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45.	Лыжные гонки 1 км	1	0	1	4.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46.	Лыжные гонки 1 км	1	1	0	5.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47.	Подвижные игры. Гонка мячей по кругу.	1	0	1	11.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

48.	Подвижные игры. Мяч в корзину.	1	0	1	12.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49.	Подвижные игры. Мяч водящему.	1	0	1	18.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50.	Подвижные игры. Кто дальше бросит	1	0	1	19.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51.	Подвижные игры. Перестрелка.	1	0	1	1.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52.	Подвижные игры Своим флагкам..	1	0	1	2.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53.	Подвижные игр Игры с ведением мяча.	1	0	1	8.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

54.	Подвижные игры Игры с ведением мяча.	1	0	1	9.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55.	Спортивные игры. Мини-баскетбол. Техника передвижений остановок, стоек, поворотов.	1	0	1	15.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56.	Спортивные игры. Мини-баскетбол. Техника передвижений остановок, стоек,	1	0	1	16.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

57.	Спортивные игры. Мини-баскетбол. Освоение ловли, передачи и бросков мяча.	1	0	1	22.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58.	Спортивные игры. Мини-баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой в движении (шагом и бегом).	1	0	1	23.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту перешагиванием. Бег 30 м.	1	0	1	29.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту перешагиванием.	1	0	1	30.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61.	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10м.	1	0	1	6.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	7.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63.	Легкая атлетика. Метание мяча 150г 3-5 шагов. Наклон в перед сидя.	1	1	0	7.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64.	Легкая атлетика. Метание мяча 150г с 3-5 шагов. Подтягивание	1	0	1	13.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65.	Легкая атлетика. Кросс. Мало подвижные игры	1	0	1	13.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66.	Легкая атлетика. Кросс. Мало подвижные игры	1	0	1	14.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

67.	Легкая атлетика. Бег на 1000 м.	1	0	1	20.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68.	Мало подвижные игры Итог 4 четверти	1	0	1	21.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

3 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		всего	контрольные работы	практич еские работы		
1.	«Что понимается под физическими культурами» (рассказ учителя, просмотр видео фильмов и илюстративного материала): ТБ на уроках физической культуры. легкой	1	0	1	4.09.2023	«Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.	«Режим дня школьника «Правила поведения на уроках физической культуры» Строевых упражнений. Тех. Низкого старта. Легкая атлетика.	1	0	1	5.09.2023	«Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	«Личная гигиена и гигиенические процедуры» Легкая атлетика Прыжки в длину с места.	1	0	1	11.09.2023	«Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки Легкая атлетика Равномерный бег до 7 мин.	1	0	1	12.09.2023	«Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	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;	1	0		18.09.2023	«Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
--	--	---	---	--	------------	--

6.	Гимнастические упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; Легкая атлетика. Бег 30 метров с максимальной	1	0	1	19.09.2023	«Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Легкая атлетика. Метание в мишень 2x2 метра с 4-5 метров.	1	0	1	25.09.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

8.	Легкая атлетика. Наклон вперед из положения сидя, см.	1	0	1	26.09.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Легкая атлетика. Метание в мишень 2x2 метра с 4-5 метров.	1	0	1	2.10.20.23	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Легкая атлетика. Метание мяча (150г) на дальность из-за головы через плечо с разбега. С 3-4шагов разбега.	1	0	1	3.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11.	Легкая атлетика. Бег 1000м	1	1	0	9.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Подвижные игры Пустое место. Подвижная игра.	1	0	1	10.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13.	Подвижные игры.Два мороза. Пятнашки.	1	0	1	16.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

14.	Подвижные игры. Метко в цель.	1	0	1	17.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15.	Спортивные игры. Мини-баскетбол. Техника передвижений остановок, стоек. Поворотов.	1	0	1	23.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	Мини-баскетбол ловли, передачи и бросков мяча.	1	0	1	24.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении (шагом и бегом).	1	0	1	7.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

18.	Строевые упражнения ОРУ с большими и малыми мячами. ТБ на уроках гимнастике. Гимнастика. Акробатика. Кувырок назад	1	0	1	13.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1	0	1	14.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Гимнастика. Стойка на лопатках	1	0	1	20.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21.	Акробатические элементы. Развитие гибкости.	1	0	1	21.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

22.	Висы. Строевые упражнения. Развитие гибкости.	1	0	1	27.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23.	Гимнастика. Стойка на лопатках	1	0	1	28.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Гимнастика. Кувырок вперед	1	1	0	4.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25.	Гимнастика. Кувырок назад.	1	0	1	5.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Акробатика . .Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	0	1	11.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27.	Акробатика . .Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	0	1	12.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие гибкости.	1	0	1	18.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

29.	опорный прыжок через козла вскок в упор стоя на коленях и сосок взмахом рук	1	0	1	19.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30.	опорный прыжок через козла вскок в упор стоя на коленях и сосок взмахом рук	1	0	1	25.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31.	опорный прыжок через козла вскок в упор стоя на коленях и сосок взмахом рук	1	0	1	26.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32.	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4м)	1	0	1	9.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4м)	1	0	1	15.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34.	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	0	1	16.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35.	Попеременный двушажный ход без палок.	1	0	1	22.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36.	Попеременный двушажный ход без палок.	1	0	1	23.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

37.	Попеременный двушажный ход без палок.	1	0	1	29.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38.	Попеременный двушажный ход без палок.	1	0	1	30.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39.	Лыжная подготовка. Подъем елочкой»	1	0	1	5.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40.	Лыжная подготовка. Подъем елочкой»	1	0	1	6.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41.	Попеременный, двушажный ход.	1	0	1	12.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42.	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов.	1	0	1	13.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43.	Торможение плугом и упором.	1	0	1	26.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44.	Торможение плугом и упором.	1	0	1	27.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в .....	1	0	1	4.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в .....	1	0	1	5.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

47.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах	1	0	1	11.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48.	Лыжная подготовка. Лыжные гонки 1 км.	1	0	1	12.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49.	Подвижные игры. Гонка мячей по кругу.	1	1	0	18.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50.	Подвижные игры. Кто дальше бросит.	1	0	1	19.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51.	Подвижные игры. Игры с ведением мяча	1	0	1	1.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52.	Подвижные игры. Игры с ведением мяча	1	0	1	2.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53.	Мини-баскетбол. Техника передвижений остановок, стоек, поворотов.	1	0	1	8.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54.	Теория плавание	1	0	1	9.04.2 Российска	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55.	Теория плавание	1	0	1	15.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56.	Мини -футбол	1	0	1	16.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

57.	Подвижные игры. Игры с ведением мяча	1	0	1	22.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58.	Подвижные игры. Кто дальше бросит.	1	0	1	23.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	29.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60.	Легкая атлетика Наклон в перед сидя.	1	0	1	30.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61.	Легкая атлетика. Подтягивание.	1	0	1	6.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62.	Легкая атлетика. Кросс	1	0	1	7.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63.	Легкая атлетика. Кросс	1	0	1	13.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64.	Легкая атлетика. Бег на 1000 м.	1	1	0	14.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65.	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10м.с	1	0	1	20.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66.	Легкая атлетика. Бег на 30 м.	1	0	1	21.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	27.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

68.	Легкая атлетика. Подтягивание	1	0	1	28.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	64			

4 класс

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		всего	контрольные работы	практиче- ские работы		
1.	«Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): ТБ на уроках физической культуры. легкой атлетики.	1	0	1	4.09.2023	«Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	«Режим дня школьника «Правила поведения на уроках физической культуры» Строевых упражнений. Тех. Низкого старта. Легкая атлетика.	1	0	1	5.09.2023	«Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.	«Личная гигиена и гигиенические процедуры» Легкая атлетика Прыжки в длину с места.	1	0	1	11.09.2023	«Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки Легкая атлетика Равномерный бег до 7 мин. Кросс.	1	0	1	12.09.2023	«Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	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	1	0		18.09.2023	«Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

6.	Гимнастические упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; Легкая атлетика. Бег 30 метров с максимальной скоростью	1	0	1	19.09.2023	«Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Легкая атлетика. Метание в мишень 2х2 метра с 4-5 метров.	1	0	1	25.09.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Легкая атлетика. Наклон вперед из положения сидя, см.	1	0	1	26.09.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Легкая атлетика. Метание в мишень 2х2 метра с 4-5	1	0	1	2.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Легкая атлетика. Метание мяча (150г) на дальность из-за головы через плечо с разбега. С 3-4шагов разбега.	1	0	1	3.10.20.23	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11.	Легкая атлетика. Бег 1000м	1	1	0	9.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Подвижные игры Пустое место. Подвижная игра.	1	0	1	10.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

13.	Подвижные игры Два мороза. Пятнашки.	1	0	1	16.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Подвижные игры. Метко в цель.	1	0	1	16.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15.	Спортивные игры. Мини-баскетбол. Техника передвижений остановок, стоек. Поворотов.	1	0	1	17.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	Мини-баскетбол ловли, передачи и бросков мяча.	1	0	1	23.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении (шагом и бегом).	1	0	1	24.10.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Строевые упражнения ОРУ с большими и малыми мячами. ТБ на уроках гимнастике. Гимнастика. Акробатика. Кувырок назад	1	0	1	7.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1	0	1	13.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Гимнастика. Стойка на лопатках	1	0	1	14.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

21.	Акробатические элементы. Развитие гибкости.	1	0	1	20.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22.	Висы. Строевые упражнения. Развитие гибкости	1	0	1	21.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23.	Гимнастика. Стойка на лопатках	1	0	1	27.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Гимнастика. Кувырок вперед	1	1	0	28.11.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25.	Гимнастика. Кувырок назад.	1	0	1	04.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Акробатика . .Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	0	1	05.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27.	Акробатика . .Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	0	1	05.12.2022	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие гибкости.	1	0	1	11.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29.	опорный прыжок через козла вскок в упор стоя на коленях и	1	0	1	12.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30.	опорный прыжок через козла вскок в упор стоя на коленях и сокок взмахом рук	1	0	1	18.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

31.	опорный прыжок через козла вскок в упор стоя на коленях и сосок взмахом рук	1	0	1	19.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32.	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4м)	1	0	1	25.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4м)	1	0	1	26.12.2023	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34.	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	0	1	9.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35.	Попеременный двушажный ход без палок.	1	0	1	15.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36.	Попеременный двушажный ход без палок.	1	0	1	16.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

37.	Попеременный двушажный ход без палок.	1	0	1	22.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38.	Попеременный двушажный ход без палок.	1	0	1	23.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

39.	Лыжная подготовка. Подъем елочкой»	1	0	1	29.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40.	Лыжная подготовка. Подъем елочкой»	1	0	1	30.01.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41.	Попеременный, двушажный ход.	1	0	1	5.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42.	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов.	1	0	1	6.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43.	Торможение плугом и упором.	1	0	1	12.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44.	Торможение плугом и упором.	1	1	0	13.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении.	1	0	1	26.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении.	1	0	1	27.02.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах	1	0	1	4.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48.	Лыжная подготовка. Лыжные гонки 1 км.	1	0	1	5.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

49.	Подвижные игры. Гонка мячей по кругу.	1	0	1	11.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50.	Подвижные игры. Кто дальше бросит.	1	0	1	12.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.	Подвижные игры. Игры с ведением мяча	1	0	1	18.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52.	Подвижные игры. Игры с ведением мяча	1	0	1	19.03.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53.	Мини-баскетбол. Техника передвижений остановок, стоек, попрыгов	1	0	1	1.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54.	Теория плавание	1	0	1	2.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55.	Теория плавание	1	0	1	8.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56.	Мини -футбол	1	0	1	9.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57.	Подвижные игры. Игры с ведением мяча	1	0	1	15.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58.	Подвижные игры. Кто дальше бросит.	1	0	1	16.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

59.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	22.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60.	Легкая атлетика Наклон в перед сидя.	1	0	1	23.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61.	Легкая атлетика. Подтягивание.	1	0	1	29.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62.	Легкая атлетика. Кросс	1	1	0	30.04.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63.	Легкая атлетика. Кросс	1	0	1	6.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64.	Легкая атлетика. Бег на 1000 м.	1	0	1	7.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65.	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10м.с	1	0	1	13.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66.	Легкая атлетика. Бег на 30 м.	1	0	1	14.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	1	0	20.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68.	Легкая атлетика. Подтягивание	1	0	1	21.05.2024	Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	64		
-------------------------------------	----	---	----	--	--

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**ДЛЯ УЧЕНИКА** Лях В. И. Физическая культура 1-4 класс;  
Ведите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**ДЛЯ УЧИТЕЛЯ** статьи, научные  
работы, рабочие программы, и т.д

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

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5,  
<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей, <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

спортивная площадка спортивный зал 18x9м.. перекладина гимнастическая, козел, гимнастический конь. баскетбольный щит.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

перекладина гимнастическая, козел, мячи баскетбольные, волейбольные. футбольные, скакалки, секундомер, теннисные мячи.