

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГБОУ "РБНЛИ № 1"

РАССМОТРЕНО

Батомункуев.Б.Р



СОГЛАСОВАНО

Цыбикова.Д.Д



УТВЕРЖДЕНО

Шойнжонов.Б.Б



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3698336)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 3 классов

Составитель: Батомункуев Б.Р.,

учитель физической культуры

г.Улан-Удэ

2023

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 – 278 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 70 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 70 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, 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.

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 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	1		1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	4			https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	12	1		https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	9			https://resh.edu.ru/

2.5	Плавательная подготовка	4			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		22			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	1	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	4			https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		51			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	1	

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			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10		1	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/

2.4	Плавательная подготовка	6	1		https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	3	2	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			01.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	Современные физические упражнения	1			06.09.2023	https://resh.edu.ru/одного_ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			08.09.2023	https://resh.edu.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			13.09.2023	https://resh.edu.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			15.09.2023	https://resh.edu.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			20.09.2023	https://resh.edu.ru/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			22.09.2023	https://resh.edu.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			29.09.2023	https://resh.edu.ru/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			04.10.2023	https://resh.edu.ru/

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			06.10.2023	https://resh.edu.ru/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			11.10.2023	https://resh.edu.ru/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			13.10.2023	https://resh.edu.ru/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			18.10.2023	https://resh.edu.ru/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			20.10.2023	https://resh.edu.ru/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			25.10.2023	https://resh.edu.ru/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			27.10.2023	https://resh.edu.ru/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			08.11.2023	https://resh.edu.ru/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			10.11.2023	https://resh.edu.ru/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			15.11.2023	https://resh.edu.ru/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			17.11.2023	https://resh.edu.ru/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			22.11.2023	https://resh.edu.ru/
23	Разучивание прыжков в группировке	1			24.11.2023	https://resh.edu.ru/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком	1				https://resh.edu.ru/

	двумя ногами				29.11.2023	
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			01.12.2023	https://resh.edu.ru/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	1		06.12.2023	https://resh.edu.ru/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			08.12.2023	https://resh.edu.ru/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			13.12.2023	https://resh.edu.ru/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			15.12.2023	https://resh.edu.ru/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			20.12.2023	https://resh.edu.ru/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1		27.12.2023	https://resh.edu.ru/
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			29.12.2023	https://resh.edu.ru/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			10.01.2024	https://resh.edu.ru/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			12.01.2024	https://resh.edu.ru/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			17.01.2024	https://resh.edu.ru/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной	1			19.01.2024	https://resh.edu.ru/

	координации					
37	Чем отличается ходьба от бега	1			24.01.2024	https://resh.edu.ru/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			26.01.2024	https://resh.edu.ru/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			31.01.2024	https://resh.edu.ru/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			02.02.2024	https://resh.edu.ru/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			07.02.2024	https://resh.edu.ru/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			09.02.2024	https://resh.edu.ru/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			14.02.2024	https://resh.edu.ru/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			16.02.2024	https://resh.edu.ru/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			21.02.2024	https://resh.edu.ru/
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			28.02.2024	https://resh.edu.ru/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	01.03.2024	https://resh.edu.ru/

48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			06.03.2024	https://resh.edu.ru/
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			13.03.2024	https://resh.edu.ru/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			15.03.2024	https://resh.edu.ru/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		0	20.03.2024	https://resh.edu.ru/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0		22.03.2024	https://resh.edu.ru/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	03.04.2024	https://resh.edu.ru/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			05.04.2024	https://resh.edu.ru/
55	Считалки для подвижных игр	1			10.04.2024	https://resh.edu.ru/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			12.04.2024	https://resh.edu.ru/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			17.04.2024	https://resh.edu.ru/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			19.04.2024	https://resh.edu.ru/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			24.04.2024	https://resh.edu.ru/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			26.04.2024	https://resh.edu.ru/
61	Самостоятельная организация и	1				https://resh.edu.ru/

	проведение подвижных игр				03.05.2024	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			08.05.2024	https://resh.edu.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			10.05.2024	https://resh.edu.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			15.05.2024	https://resh.edu.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1		17.05.2024	https://resh.edu.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			22.05.2024	https://resh.edu.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			24.05.2024	https://resh.edu.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	3		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			01.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1			06.09.2023	https://resh.edu.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1			08.09.2023	https://resh.edu.ru/
4	Физическое развитие	1			13.09.2023	https://resh.edu.ru/
5	Физические качества	1			15.09.2023	https://resh.edu.ru/
6	Сила как физическое качество	1			20.09.2023	https://resh.edu.ru/
7	Быстрота как физическое качество	1			22.09.2023	https://resh.edu.ru/
8	Выносливость как физическое качество	1		1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/
9	Гибкость как физическое качество	1			29.09.2023	https://resh.edu.ru/
10	Развитие координации движений	1			04.10.2023	https://resh.edu.ru/
11	Развитие координации движений	1			06.10.2023	https://resh.edu.ru/

12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			11.10.2023	https://resh.edu.ru/
13	Закаливание организма	1			13.10.2023	https://resh.edu.ru/
14	Утренняя зарядка	1			18.10.2023	https://resh.edu.ru/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			20.10.2023	https://resh.edu.ru/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	25.10.2023	https://resh.edu.ru/
17	Строевые упражнения и команды	1			27.10.2023	https://resh.edu.ru/
18	Строевые упражнения и команды	1			08.11.2023	https://resh.edu.ru/
19	Прыжковые упражнения	1			10.11.2023	https://resh.edu.ru/
20	Прыжковые упражнения	1			15.11.2023	https://resh.edu.ru/
21	Гимнастическая разминка	1			17.11.2023	https://resh.edu.ru/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			22.11.2023	https://resh.edu.ru/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			24.11.2023	https://resh.edu.ru/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			29.11.2023	https://resh.edu.ru/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			01.12.2023	https://resh.edu.ru/

26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			06.12.2023	https://resh.edu.ru/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			08.12.2023	https://resh.edu.ru/
28	Танцевальные гимнастические движения	1		0	13.12.2023	https://resh.edu.ru/
29	Танцевальные гимнастические движения	1			15.12.2023	https://resh.edu.ru/
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			20.12.2023	https://resh.edu.ru/
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			22.12.2023	https://resh.edu.ru/
32	Спуск с горы в основной стойке	1			27.12.2023	https://resh.edu.ru/
33	Спуск с горы в основной стойке	1			29.12.2023	https://resh.edu.ru/
34	Подъем лесенкой	1			10.01.2024	https://resh.edu.ru/
35	Подъем лесенкой	1			12.01.2024	https://resh.edu.ru/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			17.01.2024	https://resh.edu.ru/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			19.01.2024	https://resh.edu.ru/
38	Торможение лыжными палками	1			24.01.2024	https://resh.edu.ru/
39	Торможение лыжными палками	1			26.01.2024	https://resh.edu.ru/

40	Торможение падением на бок	1			31.01.2024	https://resh.edu.ru/
41	Торможение падением на бок	1			02.02.2024	https://resh.edu.ru/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			07.02.2024	https://resh.edu.ru/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			09.02.2024	https://resh.edu.ru/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			14.02.2024	https://resh.edu.ru/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			16.02.2024	https://resh.edu.ru/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			21.02.2024	https://resh.edu.ru/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			28.02.2024	https://resh.edu.ru/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			01.03.2024	https://resh.edu.ru/
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			06.03.2024	https://resh.edu.ru/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			13.03.2024	https://resh.edu.ru/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			15.03.2024	https://resh.edu.ru/
52	Бег с поворотами и изменением	1	1			https://resh.edu.ru/

	направлений				20.03.2024	
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			22.03.2024	https://resh.edu.ru/
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			27.03.2024	https://resh.edu.ru/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			29.03.2024	https://resh.edu.ru/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			03.04.2024	https://resh.edu.ru/
57	Игры с приемами баскетбола	1			05.04.2024	https://resh.edu.ru/
58	Игры с приемами баскетбола	1			10.04.2024	https://resh.edu.ru/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			12.04.2024	https://resh.edu.ru/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			17.04.2024	https://resh.edu.ru/
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			19.04.2024	https://resh.edu.ru/
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			24.04.2024	https://resh.edu.ru/
63	Прием «волна» в баскетболе	1			26.04.2024	https://resh.edu.ru/
64	Прием «волна» в баскетболе	1			03.05.2024	https://resh.edu.ru/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			08.05.2024	https://resh.edu.ru/
66	Игры с приемами футбола: метко в	1				https://resh.edu.ru/

	цель				10.05.2024	
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			15.05.2024	https://resh.edu.ru/
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1		17.05.2024	https://resh.edu.ru/
69	Футбольный бильярд	1			22.05.2024	https://resh.edu.ru/
70	Подвижные игры на развитие равновесия	1			24.05.2024	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	2	2		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			01.09.2023	https://resh.edu.ru
2	История появления современного спорта	1			06.09.2023	https://resh.edu.ru/
3	Виды физических упражнений	1			08.09.2023	https://resh.edu.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			13.09.2023	https://resh.edu.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1			15.09.2023	https://resh.edu.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			20.09.2023	https://resh.edu.ru/
7	Закаливание организма под душем	1			22.09.2023	https://resh.edu.ru/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			27.09.2023	https://resh.edu.ru/
9	Строевые команды и упражнения	1			29.09.2023	https://resh.edu.ru/
10	Строевые команды и упражнения	1			04.10.2023	https://resh.edu.ru/
11	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/

					06.10.2023	
12	Лазанье по канату	1			11.10.2023	https://resh.edu.ru/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			13.10.2023	https://resh.edu.ru/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	1		20.10.2023	https://resh.edu.ru/
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			25.10.2023	https://resh.edu.ru/
17	Прыжки через скакалку	1			27.10.2023	https://resh.edu.ru/
18	Прыжки через скакалку	1			08.11.2023	https://resh.edu.ru/
19	Ритмическая гимнастика	1			10.11.2023	https://resh.edu.ru/
20	Ритмическая гимнастика	1			15.11.2023	https://resh.edu.ru/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			17.11.2023	https://resh.edu.ru/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			22.11.2023	https://resh.edu.ru/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			24.11.2023	https://resh.edu.ru/
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			29.11.2023	https://resh.edu.ru/
25	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/

					01.12.2023	
26	Прыжок в длину с разбега	1			06.12.2023	https://resh.edu.ru/
27	Броски набивного мяча	1			08.12.2023	https://resh.edu.ru/
28	Броски набивного мяча	1		1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/
29	Челночный бег	1			15.12.2023	https://resh.edu.ru/
30	Челночный бег	1	1		20.12.2023	https://resh.edu.ru/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			22.12.2023	https://resh.edu.ru/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			27.12.2023	https://resh.edu.ru/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			29.12.2023	https://resh.edu.ru/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			10.01.2024	https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			12.01.2024	https://resh.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			17.01.2024	https://resh.edu.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			19.01.2024	https://resh.edu.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			24.01.2024	https://resh.edu.ru/
39	Повороты на лыжах способом	1				https://resh.edu.ru/

	переступания в движении				26.01.2024	
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			31.01.2024	https://resh.edu.ru/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1			02.02.2024	https://resh.edu.ru/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			07.02.2024	https://resh.edu.ru/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			09.02.2024	https://resh.edu.ru/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			14.02.2024	https://resh.edu.ru/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	16.02.2024	https://resh.edu.ru/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			21.02.2024	https://resh.edu.ru/
47	Правила поведения в бассейне	1			28.02.2024	https://resh.edu.ru/
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			01.03.2024	https://resh.edu.ru/
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			06.03.2024	https://resh.edu.ru/
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			13.03.2024	https://resh.edu.ru/
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			15.03.2024	https://resh.edu.ru/

52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		1	20.03.2024	https://resh.edu.ru/
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	1		22.03.2024	https://resh.edu.ru/
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1			27.03.2024	https://resh.edu.ru/
55	Упражнения в плавании брассом	1			29.03.2024	https://resh.edu.ru/
56	Упражнения в плавании брассом	1			03.04.2024	https://resh.edu.ru/
57	Упражнения в плавании дельфином	1			05.04.2024	https://resh.edu.ru/
58	Упражнения в плавании дельфином	1		1	10.04.2024	https://resh.edu.ru/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			12.04.2024	https://resh.edu.ru/
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			17.04.2024	https://resh.edu.ru/
61	Спортивная игра баскетбол	1			19.04.2024	https://resh.edu.ru/
62	Спортивная игра баскетбол	1			24.04.2024	https://resh.edu.ru/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			26.04.2024	https://resh.edu.ru/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и	1				https://resh.edu.ru/

	передача мяча двумя руками				03.05.2024	
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			08.05.2024	https://resh.edu.ru/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			10.05.2024	https://resh.edu.ru/
67	Спортивная игра волейбол	1			15.05.2024	https://resh.edu.ru/
68	Спортивная игра волейбол	1			17.05.2024	https://resh.edu.ru/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			22.05.2024	https://resh.edu.ru/
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			24.05.2024	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	3	5		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

