Подписано цифровой подписью: Капустина Людмила Борисовна

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МОНиМН Краснодарского края**

**ДО АМО город Краснодар**

**МАОУ лицей № 4**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| Руководитель МО ФК и ОБЖ | Заместитель директора МАОУ лицей №4 | Директор МАОУ лицей №4 |
| _____ | _____ | _____ |
| Дойнова Т.Л. Протокол №1 от «28» 08 2023 г. | М.М. Саргсян от «28» 08 2023 г. | Л.Б. Капустина Протокол №1 от «28» 08 2023 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3238540)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Краснодар 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.

В связи с климатическими условиями субъекта Российской Федерации (Краснодарский край), участием в общероссийском проекте "Шахматы в школе", материально-технической базой общеобразовательной организации - инвариантные модули заменены на модуль "Подвижные шахматы".

*Модуль "Подвижные шахматы".*

Пояснительная записка модуля "Подвижные шахматы".

Модуль "Подвижные шахматы" (далее - модуль по подвижным шахматам, шахматы) на уровне начального общего образования разработан для обучающихся 1 - 2 классов с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта. В методических рекомендациях Института развития образования о преподавании физической культуры в 2023-24 учебном году рекомендовано введение модуля "Подвижные шахматы" для всех образовательных организаций, участвующих в проекте "Шахматы в школе" с 1 по 4 классы.

В образовательной деятельности шахматная игра обладает богатейшим образовательным, воспитательным, спортивным, культурным, духовным и коммуникативным потенциалом. Шахматы развивают логику, требуют концентрации внимания, быстроты принятия решений - все эти качества присущи подвижным играм, которые можно использовать для ознакомления детей с основами шахматной игры.

Модуль "Подвижные шахматы", разработанный на основе обычных подвижных игр и эстафет, позволяет изучать правила шахматной игры непосредственно на уроках физической культуры в образовательных организациях. Эстафеты и игры с шахматной тематикой могут включаться в стандартные уроки. Этого достаточно, чтобы обучающиеся овладевали базовыми сведениями о шахматах непосредственно на уроках физической культуры, играя в подвижные игры на большой напольной шахматной доске. Правильная организация урока физической культуры с включением шахматных понятий в эстафеты и подвижные игры делает урок

увлекательным и запоминающимся. Предусмотрены также дальнейшие занятия шахматами в обычных классах.
Систематические занятия шахматами развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.
Цель изучения модуля "Подвижные шахматы" заключается в овладении обучающимися основами шахматной игры как полезным жизненным навыком, формировании у обучающихся стремления к познанию мировых культурных достижений и социальному самоопределению, ведению здорового образа жизни и интеллектуальному развитию с использованием средств вида спорта "шахматы".
Задачами изучения модуля "Подвижные шахматы" являются:
массовое вовлечение обучающихся, в шахматную игру и приобщение их к шахматной культуре;
всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объема их двигательной и познавательной активности;
укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических и умственных качеств, повышение функциональных возможностей их организма;
приобретению знаний из истории развития шахмат, основ шахматной игры, получению знаний о возможностях шахматных фигур, особенностях их взаимодействия;
освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, вкладе советских и российских спортсменов-шахматистов в мировой спорт;
формирование общих представлений о шахматном спорте, истории шахмат, усвоение правил поведения во время шахматных турниров, включая правила безопасности;
формирование потребности повышать свой культурный уровень, в том числе через занятия шахматами для самореализации и самоопределения;
воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
формирование у обучающихся устойчивой мотивации к интеллектуальным видам спорта;
развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к изучению шахмат и учебному предмету "Физическая культура", удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом через изучение шахматной игры;

популяризация шахмат в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям шахматами в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области шахматного спорта.

Место и роль модуля "Подвижные шахматы".

Модуль "Подвижные шахматы" предполагает доступность освоения учебного материала по шахматам всеми обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Модуль по подвижным шахматам формирует специальные компетенции обучающихся для получения первоначальных знаний о шахматах как о виде спорта, формирования умений и навыков для ведения борьбы в шахматной партии, овладения техническими приемами и базовыми сведениями по тактике и стратегии, улучшает возможности по развитию памяти и логики, повышения физической и умственной работоспособности.

Интеграция модуля по подвижным шахматам поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов и участии в спортивных мероприятиях.

Модуль "Подвижные шахматы" может быть реализован в следующих вариантах:
при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по шахматам с выбором различных элементов плавания, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);
в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов,

обучающихся (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2 классе - 34 часа).

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2 классе - 34 часа).

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (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.

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.

*Модуль "Подвижные шахматы".*

Знания о шахматах. История развития шахмат как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных шахматистов на мировых первенствах и Всемирных шахматных олимпиадах. Характеристика видов шахмат (классические, быстрые, шахматная композиция, компьютерные шахматы, игра в интернете). Базовые сведения о теории шахмат. Основные правила проведения соревнований по шахматам. Шахматные часы. Роль судьи соревнований по шахматам. Словарь терминов и определений по шахматам.

Занятия шахматами для развития умственных способностей и укрепления здоровья. Режим дня при занятиях шахматами.

**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.

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, оббеганием 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.

*Модуль "Подвижные шахматы".*

Правила поведения и техники безопасности при занятиях шахматами.

Способы физкультурной деятельности в модуле "Подвижные шахматы": подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений для занятий общефизической подготовкой с шахматной тематикой; подбор физических упражнений для организации развивающих, подвижных игр и спортивных эстафет с шахматной тематикой; организация и проведение подвижных игр с шахматной тематикой во время активного отдыха и каникул. Сведения о личностных качествах, необходимых шахматисту и способах их развития. Значение занятий шахматами для формирования положительных качеств личности человека.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

*Модуль "Подвижные шахматы".*

Шахматная деятельность: подвижные игры с шахматной тематикой (правила игры) на напольной шахматной доске; спортивные эстафеты с шахматной тематикой (нахождение шахматных полей с помощью алгебраической нотации), конструировать в ходе спортивных эстафет и подвижных игр различные способы ставить мат одинокому королю.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: общеразвивающие и специальные упражнения на развитие физических качеств.

**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.

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.

*Модуль "Подвижные шахматы".*

Способы шахматной деятельности: самостоятельная организация развивающих, подвижных игр и спортивных эстафет с шахматной тематикой, в том числе игр на напольной шахматной доске в спортивном зале; подготовка мест для занятий шахматами в спортзале на напольной шахматной доске. Физическое совершенствование и развитие навыков игры в шахматы. Физкультурно-оздоровительная деятельность: общеразвивающие и специальные упражнения на развитие физических качеств. Шахматная деятельность: подвижные игры с шахматной тематикой (правила игры) на напольной шахматной доске; спортивные эстафеты с шахматной тематикой (нахождение шахматных полей с помощью алгебраической нотации), конструировать в ходе спортивных эстафет и подвижных игр различные способы ставить мат одинокому королю.

## 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);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**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;

- 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;
- 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.

*Содержание модуля "Подвижные шахматы" в 1-4 классах*

- направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.
- При изучении модуля "Подвижные шахматы" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, чемпионатах Европы, Всемирных шахматных олимпиад; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий шахматами; ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии шахматами.
- При изучении модуля "Подвижные шахматы" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:
- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами шахмат, развивать мотивы и интересы своей

познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить свои действия с планируемыми результатами в шахматах, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приемов и соревнований по шахматам;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета
- При изучении модуля "Подвижные шахматы" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:
- понимание значения шахмат как средства развития общих способностей и повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- знание правил проведения соревнований по шахматам в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных упражнений для физического развития;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий шахматами;
- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по шахматам;
- знание и выполнение тестовых упражнений по шахматной подготовленности для участия в соревнованиях по шахматам.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
## 1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|
| | | Всего | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 3 | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 0 | |
| 2.3 | Легкая атлетика | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные | 14 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | игры | | |
| Итого по разделу | | 38 | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 18 | https://user.gto.ru/ |
| 3.2 | Подвижные шахматы | 5 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| Итого по разделу | | 23 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|
| | | Всего | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 0 | |
| 2.3 | Легкая атлетика | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4 | Подвижные игры | 16 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Итого по разделу | | 38 | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 20 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.2 | Подвижные шахматы | 6 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| Итого по разделу | | 26 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

## 3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|
| | | Всего | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 3 | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 0 | |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 0 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 14 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 36 | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 20 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.2 | Подвижные шахматы. | 6 | https://ruchess.ru/news/all/ |
| Итого по разделу | | 26 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

## 4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|
| | | Всего | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 0 | |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 0 | |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 40 | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 18 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.2 | Подвижные шахматы | 5 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| Итого по разделу | | 23 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | | |
| 1 | Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. | 1 | 02.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2 | Легкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. | 1 | 04.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 3 | Легкая атлетика. Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | 08.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | 11.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 5 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью | 1 | 15.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | передвижения | | | |
| 6 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | 18.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 7 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 | 22.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 8 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами, фазы приземления из прыжка | 1 | 25.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 9 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | 29.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 10 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | 02.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 11 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | 06.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 12 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 09.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 13 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 | 13.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 14 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. | 1 | 16.10.2023 | https://user.gto.ru/history |
| 15 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | 20.10.2023 | https://user.gto.ru/norms |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | 23.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | 27.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 07.11.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | 13.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 20 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | 10.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 21 | Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 | 13.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 22 | Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 17.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 23 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 20.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 24 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | 24.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 25 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | 27.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 26 | Учимся гимнастическим упражнениям. Акробатические упражнения, основные техники. | 1 | 01.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 27 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 | 04.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 28 | Гимнастические упражнения с мячом, со скакалкой | 1 | 08.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 29 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | 11.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 30 | Подъем туловища и ног из положения лежа на спине и животе | 1 | 15.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 31 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 | 18.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 32 | Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 | 22.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 33 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | 25.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 34 | Подвижные шахматы. | 1 | 29.12.2023 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Знания о шахматах. История развития шахмат как вида спорта в мире, в Российской Федерации | | | |
| 35 | Подвижные шахматы. Характеристика видов шахмат | 1 | 09.01.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 36 | Подвижные шахматы. Теория шахмат. Основные правила проведения соревнований по шахматам. Шахматные часы | 1 | 12.01.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 37 | Подвижные шахматы. Роль судьи соревнований по шахматам. Словарь терминов и определений по шахматам | 1 | 15.01.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 38 | Подвижные шахматы. Занятия шахматами для развития умственных способностей и укрепления здоровья. Режим дня при занятиях шахматами. | 1 | 19.01.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 39 | Подвижные и спортивные игры. ТБ во время занятий подвижными играми. Считалки для подвижных игр | 1 | 22.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 40 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | 26.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 41 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | 29.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 42 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 02.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 43 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 05.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 44 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 09.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 19.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 22.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 47 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 26.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 01.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 49 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 04.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 07.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 11.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Эстафеты с предметами (мячом) | 1 | 15.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | 18.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 54 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | 01.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 55 | Разучивание | 1 | 22.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | подвижной игры «Пингвины с мячом». Эстафеты с предметами (мячом) | | | |
| 56 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | 05.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | 12.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 08.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные | 1 | 19.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | игры | | | |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | 22.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | 26.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | 29.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1 | 10.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | 13.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 17.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | 20.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | | |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | | |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. | 1 | 01.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2 | Правила поведения и ТБ на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 04.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3 | Легкая атлетика. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | 08.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4 | Легкая атлетика. Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | 11.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5 | Легкая атлетика. Бег с поворотами и изменением | 1 | 15.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | направлений | | | |
| 6 | Легкая атлетика. Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 18.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 7 | Легкая атлетика. Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 22.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8 | Легкая атлетика. Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 25.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 9 | Легкая атлетика. Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 29.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 10 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 02.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 11 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 06.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 12 | Легкая атлетика. Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 09.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 13 | Легкая атлетика. Броски мяча в неподвижную | 1 | 13.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | мишень | | | |
| 14 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 16.10.2023 | https://user.gto.ru/history |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 20.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 23.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | 27.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 07.11.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения | 1 | 10.11.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | | | |
| 20 | Физическое развитие и физические качества | 1 | 13.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. | 1 | 17.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22 | Гимнастика с основами акробатики. Прыжковые упражнения | 1 | 20.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23 | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая разминка | 1 | 24.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24 | Гимнастика с основами акробатики. Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 27.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики. Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 01.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики. Сложно | 1 | 04.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | | | |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 08.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 11.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29 | Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 15.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные гимнастические движения | 1 | 18.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 31 | Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма. | 1 | 22.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 32 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 25.12.2023 | https://user.gto.ru/history |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 29.12.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 34 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 09.01.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 35 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 12.01.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 36 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 | 15.01.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Эстафеты | | | |
| 37 | Подвижные шахматы. ТБ и поведение во время занятий и соревнованиях по шахматам | 1 | 19.01.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 38 | Подвижные шахматы. Режим дня шахматиста. Упражнения на внимание | 1 | 22.01.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 39 | Подвижные шахматы. Сведения о личностных качествах шахматиста | 1 | 26.01.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 40 | Подвижные шахматы. Подвижные игры с шахматной тематикой | 1 | 29.01.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 41 | Подвижные шахматы. Подвижные игры с шахматной тематикой | 1 | 02.02.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 42 | Подвижные шахматы. Шахматная терминология | 1 | 05.02.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 43 | Подвижные игры с приемами спортивных игр. Правила поведения и ТБ на занятиях подвижными играми. | 1 | 09.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 44 | Игры с приемами | 1 | 12.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | баскетбола | | | |
| 45 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 16.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 46 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 19.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 47 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 22.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 48 | Игры с приемами баскетбола. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 26.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 49 | Игры с приемами баскетбола. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 01.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 50 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 04.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 51 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 07.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 52 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 11.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 53 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 15.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 54 | Игры с приемами футбола. Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 18.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 55 | Игры с приемами футбола. Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 22.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 56 | Футбольный бильярд. Бросок ногой | 1 | 01.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 57 | Футбольный бильярд. Бросок ногой | 1 | 05.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 58 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 08.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 59 | Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки | 1 | 12.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 60 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 15.04.2024 | https://user.gto.ru/history |
| 61 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | 19.04.2024 | https://user.gto.ru/norms |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 22.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | 1 | 26.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | | | |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | 29.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | 13.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 17.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | 20.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с | 1 | 24.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | |

## 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | | |
| 1 | Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта | 1 | 01.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2 | Виды физических упражнений | 1 | 04.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3 | Легкая атлетика. ТБ во время занятий легкой атлетикой. Прыжок в длину с места | 1 | 08.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4 | Легкая атлетика.Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 11.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5 | Легкая атлетика. Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 15.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 6 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | 18.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 7 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | 22.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8 | Легкая атлетика. | 1 | 25.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Челночный бег | | | |
| 9 | Легкая атлетика. Челночный бег | 1 | 29.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 10 | Легкая атлетика.Прыжок в длину с разбега | 1 | 02.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 11 | Легкая атлетика. Броски набивного мяча | 1 | 06.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 12 | Легкая атлетика. Броски набивного мяча | 1 | 09.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 13 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 13.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 16.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 20.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | 1 | 23.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | | | |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 27.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 07.11.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 10.11.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 20 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | 13.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21 | Дозировка физических нагрузок | 1 | 17.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22 | Гимнастика с основами акробатики. ТБ во время занятий гимнастикой. Строевые команды и упражнения | 1 | 20.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 23 | Гимнастика с основами акробатики. Передвижения по гимнастической скамейке, бревну | 1 | 24.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24 | Гимнастика с основами акробатики. Передвижения по гимнастической скамейке, бревну | 1 | 27.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики. Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 01.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики. Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 04.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по канату | 1 | 08.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по канату | 1 | 11.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на | 1 | 15.12.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | гимнастической скамье. Подвижные игры | | | |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 18.12.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 22.12.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 25.12.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 33 | Гимнастика с основами | 1 | 29.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | акробатики. Прыжки через скакалку | | | |
| 34 | Гимнастика с основами акробатики. Прыжки через скакалку в течении 30 сек количество раз. | 1 | 09.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 35 | Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика | 1 | 12.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 36 | Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | 15.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 37 | Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | 19.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 38 | Подвижные шахматы. Подвижные игры с шахматной тематикой (правила игры) на напольной шахматной доске | 1 | 22.01.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 39 | Подвижные шахматы. Подвижные игры с | 1 | 26.01.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | шахматной тематикой (правила игры) на напольной шахматной доске | | | |
| 40 | Подвижные шахматы. Спортивные эстафеты с шахматной тематикой (нахождение шахматных полей с помощью алгебраической нотации) | 1 | 29.01.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 41 | Подвижные шахматы. Спортивные эстафеты с шахматной тематикой (нахождение шахматных полей с помощью алгебраической нотации) | 1 | 02.02.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 42 | Подвижные шахматы. Шах и мат одинокому королю во время подвижных игр и эстафет | 1 | 05.02.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 43 | Подвижные шахматы. Шах и мат одинокому королю во время подвижных игр и | 1 | 09.02.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | эстафет | | | |
| 44 | ТБ во время занятий подвижными играми. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 12.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 45 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 16.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 46 | Спортивная игра баскетбол | 1 | 19.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 47 | Спортивная игра баскетбол | 1 | 22.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 48 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 26.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 49 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 01.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 50 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | 04.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 51 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | 07.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 52 | Спортивная игра | 1 | 11.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | волейбол | | | |
| 53 | Спортивная игра волейбол | 1 | 15.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 54 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 18.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 55 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 22.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 56 | Спортивная игра футбол | 1 | 01.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 57 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | 05.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 58 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | 08.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 59 | Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 12.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 60 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 15.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 61 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 | 19.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 22.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 26.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | 29.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 13.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие | 1 | 17.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | упражнения | | | |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 20.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 24.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | |

## 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | | |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 01.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 04.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3 | Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег на 30м | 1 | 08.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4 | Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег на 60м | 1 | 11.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5 | Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег на 1000м | 1 | 15.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 6 | Легкая атлетика. Упражнения в прыжках в высоту с разбега, в длину с разбега | 1 | 18.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 7 | Легкая атлетика. Упражнения в прыжках | 1 | 22.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | в высоту с разбега, в длину с разбега | | | |
| 8 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 25.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 9 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 29.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 10 | Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность | 1 | 02.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 11 | Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность | 1 | 06.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 12 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | 09.10.2023 | https://user.gto.ru/news |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 13.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 14 | Освоение правил и | 1 | 16.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | | | |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | 20.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 23.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 27.10.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 07.11.2023 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 19 | Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической | 1 | 10.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | подготовкой на работу систем организма | | | |
| 20 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 13.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21 | Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация | 1 | 17.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22 | Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация | 1 | 20.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23 | Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 24.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24 | Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 27.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры на низкой гимнастической | 1 | 01.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | перекладине | | | |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 | 04.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | 08.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | 11.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29 | Гимнастика с основами акробатики. Обучение опорному прыжку | 1 | 15.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики. Обучение опорному прыжку | 1 | 18.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 31 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | 22.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 32 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом | 1 | 25.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | напрыгивания | | | |
| 33 | Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | 29.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи | 1 | 09.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 35 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 12.01.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 36 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 15.01.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из | 1 | 19.01.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | | | |
| 38 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 22.01.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 39 | Подвижные шахматы. ТБ и поведение во время занятий подвижными шахматами. | 1 | 26.01.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 40 | Подвижные шахматы. Самостоятельная организация развивающих, подвижных игр и спортивных эстафет с шахматной тематикой | 1 | 29.01.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 41 | Подвижные шахматы. Самостоятельная организация развивающих, подвижных игр и | 1 | 02.02.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | спортивных эстафет с шахматной тематикой | | | |
| 42 | Подвижные шахматы. Шах и мат одинокому королю во время подвижных игр и эстафет | 1 | 05.02.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 43 | Подвижные шахматы. Шах и мат одинокому королю во время подвижных игр и эстафет | 1 | 09.02.2024 | https://ruchess.ru/championship/detail/2020/shakhmatnyy_vseobuch_2020/ |
| 44 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 12.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | 16.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | 19.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | 22.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением | 1 | 26.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | футбольного мяча» | | | |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 01.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | 04.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | 07.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | 11.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 53 | Упражнения из игры волейбол | 1 | 15.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 54 | Упражнения из игры волейбол | 1 | 18.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 55 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 22.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 56 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 01.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 57 | Упражнения из игры футбол | 1 | 05.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 58 | Упражнения из игры футбол | 1 | 08.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 59 | Упражнения для профилактики | 1 | 12.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма. | | | |
| 60 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | 15.04.2024 | https://user.gto.ru/news |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 19.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 22.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | 26.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 29.04.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 13.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 18.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| 67 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 20.05.2024 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 24.05.2024 | https://user.gto.ru/#gto-method |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Шахматы в школе. 1 класс. 2 класс. 3 класс. 4 класс. Учебник. Автор(ы):

Уманская Э.Э., Волкова Е.И., Прудникова Е.А. М.- "Просвещение".

- Федеральная образовательная программа начального общего образования.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Шахматы в школе. 1-7 классы. Сборник примерных рабочих программ

Автор(ы): Прудникова Е. А., Волкова Е. И.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/1/