

МОУ Новомалыклинская НОШ

ПРИНЯТО

На заседании
Педагогического совета
МОУ Новомалыклинская
НОШ
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ
Новомалыклинская
НОШ

Приказ № 224

от 29 августа 2023 года

от 31 августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
« Физическая культура »

для 1-4 класса

Уровень начального общего образования

Село Новая Малыкла , 2023 год

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 физкультурминуток 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 – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		26			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		93			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	0	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

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			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.4	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.4	Плавательная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		5			
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/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

2.2	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.4	Плавательная подготовка	14			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Интегрированный урок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2	Современные физические упражнения. Интегрированный урок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Интегрированный урок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Интегрированный урок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Интегрированный урок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Интегрированный урок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
7	Правила поведения на уроках физической	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	культуры. Интегрированный урок					
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Интегрированный урок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
9	Исходные положения в физических упражнениях. Интегрированный урок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
10	Учимся гимнастическим упражнениям. Интегрированный урок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Интегрированный урок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
12	Акробатические упражнения, основные техники. Интегрированный урок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
13	Акробатические упражнения, основные техники. Интегрированный урок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
15	Способы построения и	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	повороты стоя на месте					
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
23	Разучивание прыжков в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
25	Чем отличается ходьба от бега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
27	Упражнения в	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	передвижении с изменением скорости					
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	2	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
31	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
32	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
33	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
34	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
35	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

36	Разучивания фазы приземления из прыжка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
37	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
38	Разучивания выполнения прыжка в длину с места	4				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
39	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовки. Упражнения в передвижении на лыжах.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
41	Техника ступающего шага во время передвижения	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
44	Строевые упражнения с лыжами в руках	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
45	Считалки для подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
46	Разучивание игровых действий и правил	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	подвижных игр					
47	Обучение способам организации игровых площадок	2	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
49	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	2	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	Бросок набивного мяча. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	2			РЕЗЕРВ	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

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				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
3	Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
4	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
5	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
6	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
7	Быстрота как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
8	Выносливость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
9	Гибкость как физическое качество	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
10	Развитие координации движений	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
11	Развитие координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	движений					
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
13	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
14	Утренняя зарядка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
17	Строевые упражнения и команды	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
18	Прыжковые упражнения	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
19	Гимнастическая разминка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
20	Ходьба на гимнастической скамейке	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
21	Упражнения с гимнастической скакалкой	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
22	Упражнения с	2	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	гимнастическим мячом					
23	Танцевальные гимнастические движения	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
24	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
25	Броски мяча в неподвижную мишень	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
26	Сложно координированные прыжковые упражнения	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
27	Прыжок высоту с прямого разбега	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
28	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
29	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	и сведением рук					
30	Бег с поворотами и изменением направлений	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
31	Сложно координированные беговые упражнения	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
32	Подвижные игры с приемами спортивных игр	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
35	Спуск с горы в основной стойке	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
36	Подъем лесенкой	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
37	Спуски и подъемы на лыжах	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
38	Торможение лыжными палками	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
39	Торможение падением на бок	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
40	Бросок мяча в колонне и неудобный	2	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	бросок					
41	Прием «волна» в баскетболе	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
42	Игры с приемами футбола: метко в цель	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
43	Гонка мячей и слалом с мячом	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
44	Футбольный бильярд	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
45	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
46	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
49	Бросок ногой	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
50	Подвижные игры на развитие равновесия	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
52	Правила техники безопасности на	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	2	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
65	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил	5				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2	История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
3	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
7	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

9	Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
10	Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
11	Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
12	Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
17	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
18	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
19	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
20	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
25	Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
26	Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
27	Броски набивного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
28	Броски набивного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
29	Челночный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
30	Челночный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

41	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
47	Правила поведения в бассейне	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
55	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
56	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

57	Упражнения в плавании дельфином	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
58	Упражнения в плавании дельфином	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
61	Спортивная игра баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
62	Спортивная игра баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
67	Спортивная игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
68	Спортивная игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
71	Спортивная игра футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
72	Спортивная игра футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
2	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
5	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
6	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
7	Акробатическая	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	комбинация					
8	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
9	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
10	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
11	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
12	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
13	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
14	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
15	Упражнения в прыжках в высоту с	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	разбега					
16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
17	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
18	Метание малого мяча на дальность	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
19	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
20	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
21	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
22	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
23	Передвижение одношажным одновременным	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	ходом по фазам движения и в полной координации					
24	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
25	Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
26	Упражнения с плавательной доской	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
27	Упражнения в скольжении на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
28	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
29	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
30	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
31	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
32	Разучивание	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	подвижной игры «Подвижная цель»					
33	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
34	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
35	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
36	Упражнения из игры волейбол	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
37	Упражнения из игры баскетбол	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
38	Упражнения из игры футбол	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
39	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
40	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
45	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	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
46	Освоение правил и техники выполнения	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
53	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	2				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lnk4pgblfd727292545>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Скамья атлетическая наклонная
Маты гимнастические
Скакалка гимнастическая
Обруч гимнастический
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Насос для накачивания мячей
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

