

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования

Администрация города Оренбурга

МОАУ "СОШ №57 "

РАССМОТРЕНО

Методическое
объединение

СОГЛАСОВАНО

ЗД по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Мавлетбердина Р.Н.
Приказ №1 от «28» августа
2023 г.

Яппарова Т.В.
Приказ №1 от «28» августа
2023 г.

Смелова Н.А.
Приказ № 297
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1082026)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Г. Оренбург 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения

массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их 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;
- 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, перекачиванию;
- 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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		0	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода

					ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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. Правила поведения на уроках физической культуры. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Способы построения и повороты стоя на месте. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической. Разучивание подвижной игры «Все по местам!».	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Чем отличается ходьба от бега. Техника бега по дистанции. Разучивание подвижной игры «К своим флажкам»	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
4	Бег в шеренгах-бег по дорожкам. Разучивание подвижной игры «Салки обыкновенные».	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Разучивание подвижной игры "Ребята удалые».	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Разучивание подвижной игры "Конники-спортсмены».	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
7	Правила выполнения прыжка в длину с места. Учить технике челночного бега. Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
8	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Ознакомить с техникой метания мяча. Разучивание подвижной игры «Кто точнее».	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
9	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

	Подвижные игры.					
10	Высокий старт с последующим ускорением. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
11	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Челночный бег 3*10м.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
12	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
13	Считалки для подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
14	«Подвижные игры» на закрепление и совершенствование навыков бега. Игровые действия и правила подвижных игр.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
15	Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
16	[Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
17	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Т.Б. на уроках гимнастики.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках гимнастики. Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
19	Гимнастические упражнения с мячом. Произвольное лазание по канату. Подвижные игры.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
20	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Гимнастические упражнения со скакалкой. Учимся гимнастическим упражнениям.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
21	Исходные положения в физических упражнениях. Способы построения и повороты стоя на месте Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
22	Разучивание подвижной игры "Совушка".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

	Группировка присев, сидя, лежа.				дату	
23	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Гимнастические упражнения в прыжках. Разучивание подвижной игры "Колобки и ежики".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
24	Разучивание прыжков в группировке. Знакомство с упражнениями в равновесии. Прыжки с высоты.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
28	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
29	Приземление после спрыгивания с горки матов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
30	Разучивание фазы приземления из прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
31	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Перетягивание каната.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
32	Смешанное передвижение. Упражнения прикладного характера в борьбе.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
33	Подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
34	Строевые упражнения с лыжами в руках. Посадка лыжника.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
36	Имитационные упражнения техники	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

	передвижения на лыжах. Ознакомить с передвижениями на лыжах без палок.				дату	
37	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
38	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
39	Техника ступающего шага во время передвижения. Ознакомить с техникой передвижения вокруг пяток.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
41	Ознакомить с передвижением ступающим шагом влево и вправо.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Игра "Азбука".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
45	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
47	Футбол: Технические действия и приемы игры в футбол.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
48	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Мини-футбол.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
49	Остановка мяча. Мини-футбол.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
50	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
51	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

53	Подвижные игры на материале баскетбола. Ознакомить с ведением мяча, стоя на месте, и ловлей мяча, отскочившего от пола. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
54	Учить технике основной стойки и передвижениям баскетболиста. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
55	Подбрасывание, прием и передача мяча. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
56	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
57	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
58	Промежуточная аттестация. Творческое задание. «Составь свой режим дня.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

66	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Правила техники безопасности на уроках.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
2	Физическое развитие. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. Подвижная игра "Воробьи-вороны".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
3	Физические качества. Дневник наблюдений по физической культуре. Сложно координированные прыжковые упражнения. Эстафеты.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
4	Сила как физическое качество. Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения на скакалке. Подвижная игра "Слушай сигнал".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
5	Быстрота как физическое качество. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
6	Входная контрольная работа. Тестовые задания.	1	1	0	введите дату	
7	Выносливость как физическое качество. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
8	Гибкость как физическое качество. Техника прыжка в длину с разбега, способом "Согнув ноги».	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
9	Метание мяча с места. Развитие координации движений. Бег 30м.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

10	Закаливание организма. Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
11	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Упражнения с гимнастической скакалкой. Т.Б.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
12	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Т.Б.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
13	Игры с приемами баскетбола. Игра "Гонка мячей".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
14	Приемы баскетбола. Игра "Бросок, отскок, ловля".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
15	Игры-эстафеты. "Мяч среднему", "Мяч соседу".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
16	Игра "Тигр, отними мяч!". Игра "За 10 сек."	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
18	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
19	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Гимнастическая разминка.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
20	Группировки, перекаты. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
21	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук. Кувырок вперед.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
22	Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения в лазанье.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
23	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Прыжки с высоты.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

24	Упражнения с гимнастической скакалкой. Перетягивание каната.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
25	Упражнения с гимнастическим мячом. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
26	Танцевальные гимнастические движения. Перелезания. Опорный прыжок.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Полоса препятствий.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
31	Силовые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
32	Упражнения прикладного характера в борьбе.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Т.Б.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
34	Основные элементы передвижения на лыжах. Передвижение скользящим шагом в посадке лыжника.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
35	Имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок).	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом». Обгон.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
38	Спуск с горы в основной стойке. Равномерное передвижение по лыжне.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
39	Подъем лесенкой. Равномерное передвижение по лыжне.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
40	Спуски и подъёмы на лыжах. Равномерное передвижение по лыжне.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
41	Торможение лыжными палками. Равномерное передвижение по лыжне.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
42	«Торможение лыжными палками и падением на бок». Падение на бок стоя на месте.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru
43	Передвижение двухшажным попеременным ходом равномерной скоростью передвижения. Подвижные игры.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
45	Технические действия игры в футбол. Игры с приемами футбола.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
46	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча. Игры с приемами футбола.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
47	Футбол: ведение мяча. Мини-футбол.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
48	Мини- футбол.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
49	Разучить игру "Вызов номеров".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
50	Разучить игру "Третий лишний".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
51	Разучить игру "Пустое место".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
52	Разучить игру "Передал, садись".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
53	Сложно координированные прыжковые упражнения. Эстафеты.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

54	Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Подвижные игры.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
59	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
60	Подводящие упражнения на суше: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
61	Промежуточная аттестация. Тестовые задания по теории физической культуры.	1	1	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
68	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	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. История появления современного спорта. Правила ТБ на уроках.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
2	Закаливание организма под душем. Строевые команды и упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижная игра "Ручей".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
4	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Круговая эстафета.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра "Погоня".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
6	Входная контрольная работа. Тестовые задания.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
7	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой. Беговые упражнения с координационной	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

	сложностью. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.					
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
9	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Челночный бег.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
10	Дыхательная и зрительная гимнастика. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Метание мяча с места.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
11	Дозировка физических нагрузок. Броски набивного мяча.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
14	Баскетбол: совершенствовать ранее разученные технические действия баскетболиста. Игра-соревнование "Посвящение в юные баскетболисты".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
15	Подвижные игры с приемами баскетбола. Игра "Правильный жест". Спортивная игра баскетбол.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
16	Разучить игру "Перестрелка".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
17	Строевые команды и упражнения. Т.Б. на уроках гимнастики.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
18	Повторить передвижения: противоходом, змейкой, по диагонали. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
19	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
20	Учить технике двух-трех кувырков слитно,	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

	стойки на лопатках, перекатов назад с последующей опорой руками за головой.				дату	
21	Совершенствовать технику акробатических упражнений ("мост", стойка на лопатках). Разучить опорный прыжок в упор стоя на коленях с последующим соскоком прогнувшись.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
22	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	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
26	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Подвижная игра "Ловля обезьян".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
27	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
28	Упражнения на напольном гимнастическом бревне в передвижении способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
29	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

	разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. Учить технике кувырка назад.					
30	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
31	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
32	Перетягивание каната. Упражнения прикладного характера в борьбе.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
33	Требования к организации учеников на уроках лыжной подготовки. Повторить передвижение скользящим шагом.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
34	Ознакомить с попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск на лыжах в основной стойке.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Попеременный двухшажный ход.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
36	Спуск на лыжах в основной и низкой стойках, подъем ступающим шагом. Попеременный двухшажный ход.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
37	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переходом стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания. Техника попеременного двухшажного хода.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Техника попеременного двухшажного хода.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Техника попеременного двухшажного хода.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Техника	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

	попеременного двухшажного хода.					
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Игра "Кто дальше скатится".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
43	Техника попеременного двухшажного хода. Игра "Вызов номеров".	1	1	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
45	Игра "Гонка с выбыванием". Игра "С горы через ворота".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
46	Т.Б. на уроках подвижных игр. Волейбол: прямая нижняя подача.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
47	Прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении в волейболе. Игровые действия с элементами пионербола.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
48	Игровые действия с элементами пионербола.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
49	Игра "Перестрелка".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
50	Игра "Пионербол".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
51	Футбол: ведение футбольного мяча. Мини-футбол.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
52	Удар по неподвижному футбольному мячу. Мини-футбол.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
53	Мини-футбол.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
55	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
56	«Плавательная подготовка». Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс,	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

	баттерфляй.					
57	Технические действия разучиваемых подвижных игр, особенности их выполнения в условиях игровой деятельности. Игра "Веревочка".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
58	Подвижные игры с элементами спортивных игр: "Шагай вперед", "Мяч в корзину".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: "Баскетбольные салочки", "Перекидка".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
60	Промежуточная аттестация. Тестовые задания по теории физической культуры.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
61	Совершенствовать технику прыжка в высоту "перешагиванием с бокового разбега". Мини-футбол.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
62	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Эстафеты.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
68	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	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. Самостоятельная физическая подготовка. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Подвижная игра "Ручей".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Беговые упражнения. Подвижная игра "Последний вне игры".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Подвижная игра "Поиск секретного маршрута".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
5	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
6	Входная контрольная работа. Тестовые задания.	1	1	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Челночный бег.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
8	Бег в медленном темпе. Игра "Бег за лидером". Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
9	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Метание малого мяча на дальность. Игра "Догони обруч".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

10	Закаливание организма. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Игра "Салки с условием".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
12	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Упражнения из игры баскетбол. Игра "Правильный жест".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
13	Упражнения из игры баскетбол. Игра "Мяч в корзину".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
14	Упражнения из игры баскетбол. Игра "Передай-лови".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
15	Упражнения из игры баскетбол. Игра "Дриблинг".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
16	Упражнения из игры баскетбол. Игра "Баскетбольные салочки".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Т.Б.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
18	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
19	Совершенствовать технику акробатических упражнений. Акробатическая комбинация.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
20	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
22	Обучение опорному прыжку. Игра "Армреслинг".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
23	Учить технику лазания по канату в три приема.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

	Эстафета "Прыжки в мешке".					
26	Упражнения на гимнастической перекладине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
27	Повторить упражнения в равновесии, лазанье по канату, Лазанье по веревочной лестнице.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
29	Ознакомить с висами на параллельных брусьях.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
30	Разучить комплекс упражнений с музыкальным сопровождением. Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
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. Игра-соревнование "Чья команда сильнее?".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
32	Перетягивание каната. Упражнения прикладного характера в борьбе.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
34	Повторить попеременный двухшажный ход (отталкивание и скольжение).	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
35	Повторить спуски с пологих склонов, подъем лесенкой.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
37	Повторить поворот переступанием в движении на выкате со склона.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
39	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Совершенствовать технику спусков, подъема ступающим шагом и поворота	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

	переступанием на выкате со склона.					
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
41	Ознакомить с техникой торможения плугом. Игра: "Кто дальше скатится".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
42	Совершенствовать технику спусков и подъема лесенкой, попеременного двухшажного хода.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Совершенствовать ранее изученные действия лыжника.	1	1	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
47	Правила поведения в бассейне. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
48	Подводящие упражнения на суше: упражнения на всплывание; лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
50	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/

53	Разучивание подвижной игры «Сосчитал-сделай», "Паровая машина".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок», "Лапта".	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
55	Упражнения из игры волейбол: нижняя боковая подача.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
56	Упражнения из игры волейбол: прием и передача мяча сверху,	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
57	Упражнения из игры баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
58	Упражнения из игры баскетбол: выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
59	Региональный зачет по физической культуре. Промежуточная аттестация. Тестовые задания по теории физической культуры.	1	1	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
60	Упражнения из игры футбол: остановка катящегося мяча внутренними сторонами стопы. Мини-футбол.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
61	Упражнения из игры футбол: выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. Мини-футбол.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
62	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Подвижные игры.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО	1	0	0	введите	https://resh.edu.ru/

	и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				дату	
68	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	0	0	введите дату	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3			

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

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

2

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРН

