

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования ЕАО

Управление образования администрации Смидовичского

муниципального района ЕАО

МБОУ СОШ №5 с. Камышовка

РАССМОТРЕНО

МО начальных классов

Гурская А.П.
Приказ № 5 от «30» мая
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УР**

Постникова О.В.
Приказ № 105 от «21» июня
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ СОШ
№ 5 с.Камышовка**

Войтович М.С.
Приказ № 105 от «21» июня
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификатор 559316)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Камышовка 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 265 часов: в 1 классе – 61 час (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 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 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 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.

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.

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 подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в 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 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;
- 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
		Все го	Ко нт ро ль ны е ра бо ты	Пра кти чес кие раб оты	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?ysclid=llvo9gqvd1483353883
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5	0	1	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5	0	0	Урок "личная гигиена" https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/

1.2	Осанка человека	1	0	1	Урок "Учимся держать спину ровно" https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки и в режиме дня школьника	1	0	1	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
Итого по разделу		2.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Урок "Строевая подготовка" https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок "гибкость, грация" https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
2.2	Лыжная подготовка	9	0	9	Урок "Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке" https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок "Передвижение на лыжах" https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
2.3	Легкая атлетика	10	0	10	Урок "Виды передвижения" https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок "Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места". https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	0	13	Урок "Правила безопасности и возникновения подвижных игр" https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://shkola20uxtar11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/109/1142/Fizicheskaya_kul_tura_1_klass_V._I._Lyah.pdf
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	2	13	https://www.gto.ru/norms?ysclid=llvsnpyn9484920159

Итого по разделу	15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	61	2	58	

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	0	1	Как зародились Олимпийские игры https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ Первые соревнования https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	2	Развитие силовых способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ Развитие выносливости https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ Развитие скоростных способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?ysclid=llvo9gqvdl483353883

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	Строевая подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
2.2	Лыжная подготовка	10	1	9	Техника выполнения двушажного хода https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ Совершенствование техники передвижения на лыжах https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ Техника выполнения торможения на лыжах https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
2.3	Легкая атлетика	8	0	8	Метание на точность https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
2.4	Подвижные игры	15	0	15	Техника передвижения в баскетболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ Учебник Физическая культура 2 класс Матвеев https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	2	16	https://www.gto.ru/norms?ysclid=llvsnpytyn9484920159
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	63	

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	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	1	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.2	Легкая атлетика	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	1	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	1	19	https://www.gto.ru/norms?ysclid=llvsnpyt9484920159
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	62	

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	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	1	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
2.2	Легкая атлетика	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
2.3	Лыжная подготовка	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	1	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19	1	18	https://www.gto.ru/norms?ysclid=llvsnpyt9484920159 https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	62	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Д а т а и з у ч е н и я	
		В с е г о	К о н т р о л ь н ы е р а б о т ы	П р а к т и ч е с к и е р а б о т ы		
						Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1	0	0		Учебник физической культуры 1-4 класс, В.И. Лях. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?ysclid=llvo9gqvdl483353883

	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.					
2	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		Учебник физической культуры 1-4 класс, В.И.Лях. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?ysclid=llvo9gqvdl483353883 стр. 96-99.
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		Учебник Физическая культура. 1 класс. Лисицкая Т. С. (fk12.ru), стр 15 https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	0	1	Учебник Физическая культура. 1 класс. Лисицкая Т. С. https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/ стр 16
6	Правила выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
7	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/https://media.prosv.ru/content/item/reader/10297/ Учебник Физическая культура. 1 класс. Лисицкая Т. С. (fk12.ru) стр.48-49 Урок «Гигиена. Личная гигиена» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Учебник Физическая культура. 1 класс. Лисицкая Т. С. (fk12.ru) стр.42-45 https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
8	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	
9	Обучение прыжку в длину с места в полной	1	0	1	РЭШ. Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

	координации.					
10	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
11	Разучивание фазы разбега, отталкивания и приземления в прыжке.	1	0	1		Учебник Физическая культура. 1 класс. Лисицкая Т. С. стр.16-17 https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
12	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		Учебник Физическая культура. 1 класс. Лисицкая Т. С. (fk12.ru), стр 16-17 https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
13	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		Урок «Учимся держать спину ровно» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Учебник Физическая https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?ysclid=llvo9gqvdl483353883 культура. 1 класс. Лисицкая Т. С. (fk12.ru) стр. 38-39 Учебник физическая культура В. И. Лях https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/ Стр 27-34
14	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?ysclid=llvo9gqvdl483353883 стр.133

	гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положение лежа.					
15	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1		Урок «Строевая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/

16	Способы построения и повороты стоя на месте. Построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	Урок "Строевая подготовка" https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
17	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	Урок «Гибкость, грация» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
18	Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	1	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/ стр. 57

	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).					
19	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		
20	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		Урок «Скакалка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
21	Гимнастические упражнения в прыжках. Прыжки в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/ стр. 73
22	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/20/podnimanie-tulovishcha-iz-polozheniya-lyozha
23	Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/?ysclid=lm1ffay9nb130924254

	лежа.					
24	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/ стр 65
25	Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми. Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
26	Обучение способам организации игровых площадок.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?ysclid=llvo9gqvdl483353883 стр 134-136
27	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	0	1		Физическая культура В. И. Лях. 1 класс. https://shkola20uxtar11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/109/1142/Fizicheskaya_kultura.1_klass_V.I.Lyah.pdf Стр 136-138

28	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
29	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
30	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	Урок «Подвижные игры с перебежками» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
31	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	«Подвижные игры на развитие ловкости» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
32	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	«Подвижные игры на развитие ловкости» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
33	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие координации» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
34	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	Урок «Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

	Строевые упражнения с лыжами в руках.					
35	Упражнения в передвижении на лыжах. Основная стойка лыжника.	1	0	1		Урок «Передвижение на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
36	Упражнения в передвижении на лыжах. Основная стойка лыжника.	1	0	1		Учебник Физическая культура. 1 класс. Лисицкая Т. С. (fk12.ru), стр. 72-76 https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?ysclid=llvo9gqvdl483353883 стр 153
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		Учебник Физическая культура. 1 класс. Лисицкая Т. С. (fk12.ru), стр. 77-78 https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		Урок «Передвижение на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
40	Имитационные	1		1		Урок «Передвижения на лыжах с палками скользящим шагом»

	упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом		0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		Учебник Физическая культура. 1 класс. Лисицкая Т. С. (fk12.ru), стр. 77-78 https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/ стр 77-78
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ https://media.prosv.ru/content/item/reader/7711/
44	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=llvso8vzuu81944298 стр 14-15 https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=llvso8vzuu81944298 стр 86-87
45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?ysclid=llvo9gqvdl483353883 стр 144

46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=llvso8vzuu81944298 стр. 86-87
47	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		Итоговый урок по теме «Подвижные игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
48	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		https://www.gto.ru/norms?ysclid=llvsnpyt9484920159
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1	1	0		https://www.gto.ru/norms?ysclid=llvsnpyt9484920159

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/reI88IvAqxY
52	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		https://youtu.be/reI88IvAqxY

	<p>норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>					
53	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p>	1	0	1		<p>https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q</p>
54	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры</p>	1	0	1		<p>https://youtu.be/geaWSZPLMw4</p>

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g
58	Освоение	1		1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		0			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/onYJCN9bJ_U
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		ГТО Нормативы ГТО ВФСК ГТО (gto.ru)
61	Пробное	1		0		https://www.gto.ru/norms?ysclid=llvsnpyt9484920159

	тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	6 1	2	5 6		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		Первые соревнования https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://video-preview.s3.yandex.net/QQz0IwIAAAA.mp4
3	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://video-preview.s3.yandex.net/QQz0IwIAAAA.mp4
4	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/plan-konspekt-uroka-dlya-obuchayushchih-sya-2-go-klassa
5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://video-preview.s3.yandex.net/u7IQEwEAAAA.mp4
6	Зарождение олимпийских игр. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		Как зародились Олимпийские игры https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
7	Современные Олимпийские игры. Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?ysclid=llvo9gqvdl483353883 стр.13-19

8	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	
9	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Метание на точность https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
10	Физическое развитие. Физические качества. Сила, как физическое качество.	1	0	1	Развитие силовых способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
11	Быстрота, как физическое качество. Выносливость, как физическое качество.	1	0	1	Развитие скоростных способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
12	Гибкость, как физическое качество.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.87-91
13	Развитие координации движений.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр. 92-96
14	Быстрота как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
15	Выносливость как физическое качество	1	0	1	Развитие выносливости https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
16	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр. 56-57
17	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?ysclid=llvo9gqvdl483353883 стр. 115-120

18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды в построении в шеренгу и колонну.	1	0	1		https://video-preview.s3.yandex.net/VHW_HwIAAAA.mp4
19	Строевые упражнения и команды при поворотах направо и налево.	1	0	1		Строевая подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
20	Строевые упражнения и команды - передвижение в колонне по одному. Прыжковые упражнения.	1	0	1		Строевая подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
21	Прыжковые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/191550/
22	Гимнастическая разминка	1	0	1		https://video-preview.s3.yandex.net/KAQcFwEAAA.mp4
23	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1		
24	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.61-63
25	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.61
26	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1		https://video-preview.s3.yandex.net/di1uNAIAAAA.mp4
27	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-fizkultura-v-ritme-tanca-2-klass-5015764.html?ysclid=lm19mresyc823226004
28	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.16-17

	Подвижные игры с приемами спортивных игр					
29	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		Техника передвижения в баскетболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
30	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
31	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		Ловля и передача мяча https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
32	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр 18-19
33	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.20
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.28-29
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	1		Техника выполнения двушажного хода https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Совершенствование техники передвижения на лыжах https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
37	Спуск с горы в основной стойке.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.33
38	Спуск с горы в основной стойке.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.33
39	Подъем лесенкой	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.34-35
40	Подъем лесенкой	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.34-35
41	Спуски и подъемы на лыжах.	1	0	1		Техника выполнения торможения на лыжах

	Торможение лыжными палками.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
42	Спуски и подъемы на лыжах. Торможение лыжными палками.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
43	Торможение падением набок.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр 20
46	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.26
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр 21
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.22-23
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.22-23
50	Футбольный бильярд	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр 70
51	Футбольный бильярд	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр. 70
52	Бросок ногой	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.25
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=llw79gvgif92980199 стр.25-27
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья	1	0	1		https://www.gto.ru/norms?ysclid=llvsnpyt9484920159

	через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/zpl2Bflzj9g
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/zpl2Bflzj9g
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	0	1		https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/kvoHQdydLvI
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/kvoHQdydLvI
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/reI88IvAqxY
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/reI88IvAqxY
65	Промежуточная аттестация.	1	1	0		Поле для свободного ввода 1

	Сдача нормативов					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/geaWSZPLMw4
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/onYJCN9bJ_U
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	63		

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. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2	История появления современного спорта. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
4	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627 стр. 35
5	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627 стр.35
6	Виды физических упражнений. Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627 стр.12-14
7	Челночный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/

8	Челночный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
9	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1	0	1		
10	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Измерение пульса на занятиях физической культурой. Строевые команды и упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
11	Строевые команды и упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627
12	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627 стр.25-26
13	Передвижение по гимнастической скамейке стилизованными способами ходьбы: с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с изменением положения рук.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627

14	Закаливание организма под душем	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
15	Передвижение по гимнастической скамейке стилизованными способами ходьбы: с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с изменением положения рук.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627
16	Дыхательная и зрительная гимнастика. Их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627
17	Передвижения по гимнастической стенке. Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627
18	Передвижения по гимнастической стенке. Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627
19	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627 стр.36-37

	поочередно на правой и левой ноге, прыжки назад с равномерной скоростью.					
20	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки назад с равномерной скоростью.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627 стр. 36-37
21	Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		https://video-preview.s3.yandex.net/jm4SBwEAAAA.mp4
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		https://video-preview.s3.yandex.net/dP2wCwEAAAA.mp4
24	Правила техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/
25	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/
26	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/
27	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/
28	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/

29	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/
30	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/
31	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/
32	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/
33	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/
34	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
35	Передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lm17sax3on947984627 стр. 52-53
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Передвижения одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view стр.143

38	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	0	1		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP_5EEv2gTsA/view стр.143
39	Повороты на лыжах способом переступания. Передвижения одновременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
40	Повороты на лыжах способом переступания. Передвижения одновременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
41	Торможение на лыжах способом "плуг" при спуске с пологого склона.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/
42	Торможение на лыжах способом "плуг" при спуске с пологого склона.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1		https://youtu.be/mNvBTWvHEJA
45	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/
46	Спортивная игра футбол. Ведение футбольного мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/

47	Спортивная игра футбол. Удар по неподвижному футбольному мячу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
48	Подвижные игры с приемами футбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
49	Подвижные игры с приемами футбола.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
50	Правила техники безопасности. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 сткпени. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	0	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/reI88IvAqxY
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/reI88IvAqxY
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1		https://youtu.be/seL_eGouFv8

54	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	1		https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg
55	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	1		https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты.	1	0	1		https://youtu.be/kvoHQdydLvI
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1		https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q
58	Освоение правил и техники	1	0	1		https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 по 10 м. Эстафеты.	1	0	1		https://youtu.be/onYJCN9bJ_U
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты.	1	0	1		https://youtu.be/zp12Bflzj9g
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты.	1	0	1		https://youtu.be/zp12Bflzj9g
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1	0	1		https://youtu.be/m86gzzwcPdI
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1	0	1		https://youtu.be/m86gzzwcPdI
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	0	1		https://youtu.be/m86gzzwcPdI

65	Промежуточная аттестация. Спортивные нормативы.	1	1	0		
66	Освоение правил техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1	0	1		https://youtu.be/LEt1BDzsz0k
67	Освоение правил техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/LEt1BDzsz0k
68	Соревнования "А ты сдал нормы ГТО?", с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени.	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	62		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
2	Беговые упражнения. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
3	Беговые упражнения. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230 стр. 30-32
5	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
6	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
7	Упражнения в прыжках в высоту с	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/

	разбега					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/
8	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/
9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
11	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230 стр.12-14
12	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
13	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230 стр.20-21
14	Акробатическая комбинация.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230 стр.48-49
15	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230 стр. 53-56

17	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
18	Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230 стр.57-61
21	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230 стр. 57-61
22	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230 стр. 57-61
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	https://urok.1sept.ru/articles/561867?ysclid=lm1eers35829804475 https://video-preview.s3.yandex.net/oBQG3AAAAAA.mp4
24	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230 стр.75
25	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230 стр. 76
26	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230 стр. 77
27	Разучивание подвижной игры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»					klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230 стр. 77
28	Упражнения из игры волейбол. Прием и передача мяча сверху.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230 стр.82
29	Упражнения из игры волейбол. Прием и передача мяча сверху.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/
30	Упражнения из игры волейбол. Прием и передача мяча сверху.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/
31	Упражнения из игры волейбол. Нижняя боковая подача.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/
32	Упражнения из игры волейбол. Нижняя боковая подача. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/

	подводящие упражнения.					
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1		https://youtu.be/mNvBTWvHEJA
44	Упражнения из игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/
45	Упражнения из игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/
46	Упражнения из игры баскетбол. Выполнение освоенных технических	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/

	действий в условиях игровой деятельности.					
47	Упражнения из игры баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/
48	Упражнения из игры футбол. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/
49	Упражнения из игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/
50	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lm1bit98ut918508230 стр. 10-12
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/reI88IvAqxY
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/reI88IvAqxY
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1	0	1		https://youtu.be/seL_eGouFv8

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
54	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	1		https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg
55	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	1		https://youtu.be/T3AoJZZEngA
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/kvoHQdydLvI
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q
59	Освоение правил и техники	1	0	1		https://youtu.be/onYJCN9bJ_U

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/zpl2Bflzj9g
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/zpl2Bflzj9g
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://youtu.be/m86gzzwcPdI
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://youtu.be/m86gzzwcPdI
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://youtu.be/m86gzzwcPdI
65	Промежуточная аттестация. Спортивные нормативы.	1	1	0		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/LEt1BDzsz0k
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1	0	1		https://youtu.be/LEt1BDzsz0k

	Подвижные игры					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	62		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. Пособие
под редакцией Ляха. М. - 2017 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura?ysclid=lm1fu6i56p243126694>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/12/03/sportivnoe-razvlechenie-na-1-sentyabrya>

<https://fizkulturana5.ru/?ysclid=lm1g0uxdiv958483219>

<https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=lm1g3gkg6x131182462>

