

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки РТ

Управление образования ИКМО г. Казани

МБОУ «Школа №22 – Центр образования»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО учителей
физической культуры

СОГЛАСОВАН
Заместитель. директора по
УР

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Протокол № 1____
от «21» 08. 2023г.

Мубаракова А.Р.
От «25» 08. 2023г

Коптелова Г.З
Приказ № 129-О
от «31».08. 2023
М.П.

МБОУ "Средняя Общеобразовательная Школа №22 С Углубленным Изучением Отдельных Предметов - Центр	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Коптелова Гульнар Зиганшевна	
ДОЛЖНОСТЬ Директор	
СЕРТИФИКАТ 00FBD41B3D8E58C87899C3063D95E493 СЕ	ПОДПИСАН 29.01.2024 12:41:15 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1265987)

Учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1-4 классов

Казань 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 физкультурминуток 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 разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей

физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений 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 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 плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

	основами акробатики				
2.2	Лыжная подготовка	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
2.3	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

2.2	Лыжная подготовка	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
2.4	Подвижные игры	23			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	1			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	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2.3	Лыжная подготовка	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
2.4	Плавательная подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
2.5	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
1.2	Закаливание	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/

	организма				
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
2.2	Легкая атлетика	11			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
2.3	Лыжная подготовка	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
2.4	Плавательная подготовка	2			
2.5	Подвижные и спортивные игры	23			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата изучения	
				План	Факт
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Что такое физическая культура.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/	1 неделя	
2	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/	1 неделя	
3	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/	2 неделя	
4	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/	2 неделя	
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/326606/	3 неделя	
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	3 неделя	
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/train/168903/	4 неделя	
8	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Правила выполнения прыжка в длину с	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	4 неделя	

	места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.				
9	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Обучение способам организации игровых площадок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/star/t/326644/	5 неделя	
10	Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/star/t/326644/	5 неделя	
11	Приземление после спрыгивания с горки матов. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/	6 неделя	
12	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/transition/326651/	6 неделя	
13	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/star/t/326480/	7 неделя	
14	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/transition/326672/	7 неделя	
15	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/main/326483/	8 неделя	
16	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/transition/326487/	8 неделя	
17	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/star/t/326665/	9 неделя	
18	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/	9 неделя	

19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189541/	10 неделя	
20	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/	10 неделя	
21	Акробатические упражнения, основные техники. Способы построения и повороты стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/	11 неделя	
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/training/189530/	11 неделя	
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/	12 неделя	
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/training/61597/	12 неделя	
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	13 неделя	
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/training/189551/	13 неделя	
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/189547/	14 неделя	
28	Осанка человека. Упражнения для осанки. Подъем ног из положения лежа на животе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/	14 неделя	
29	Современные физические упражнения. Сгибание рук в положении упор лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825/	15 неделя	
30	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Разучивание прыжков в группировке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/326443/	15 неделя	
31	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/training/223829/	16 неделя	
32	Акробатические упражнения, основные техники. Пробное	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	16 неделя	

	тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.				
33	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/	17 неделя	
34	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/train/69341/	17 неделя	
35	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/	18 неделя	
36	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/train/189313/	18 неделя	
37	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/	19 неделя	
38	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/main/69337/	19 неделя	
39	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	20 неделя	
40	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/train/223648/	20 неделя	
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/	21 неделя	
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	21 неделя	
43	Техника ступающего шага во время передвижения. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/	22 неделя	
44	Техника ступающего шага во время передвижения. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/train/223808/	22 неделя	
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/	23 неделя	
46	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	23 неделя	

	Ходьба на лыжах. Подвижные игры.				
47	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/star/t/189685/	24 неделя	
48	Обучение способам организации игровых площадок. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/main/189728/	24 неделя	
49	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/main/189688/	25 неделя	
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/train/189691/	25 неделя	
51	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/star/t/189725/	26 неделя	
52	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/star/t/326644/	26 неделя	
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/star/t/189846/	27 неделя	
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/	27 неделя	
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/star/t/326665/	28 неделя	
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/star/t/326500/	28 неделя	

57	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/star/t/189867/	29 неделя	
58	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/star/t/326623/	29 неделя	
59	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/star/t/326399/	30 неделя	
60	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/star/t/169062/	30 неделя	
61	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/star/t/189310/	31 неделя	
62	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/star/t/169082/	31 неделя	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/star/t/169123/	32 неделя	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/star/t/169062/	32 неделя	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/star/t/189310/	33неделя	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/star/t/69334/	33 неделя	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата изучения	
				план	факт
1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие координации движений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/main/223933/	1 неделя	
2	Бег с поворотами и изменением направлений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/	1 неделя	
3	Физические качества. Сложно координированные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/train/190687/	2 неделя	
4	Развитие координации движений. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/main/190709/	2 неделя	
5	Быстрота как физическое качество. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/train/190715/	3 неделя	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/	3 неделя	
7	Выносливость как физическое качество. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/train/190882/	4 неделя	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/	4 неделя	
9	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/	5 неделя	

10	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/train/190582/	5 неделя	
11	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/	6 неделя	
12	Прием «волна» в баскетболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/train/224774/	6 неделя	
13	Игры с приемами баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/main/224121/	7 неделя	
14	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/train/224124/	7 неделя	
15	Игры с приемами футбола: метко в цель. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/	8 неделя	
16	Игры с приемами футбола: метко в цель. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/train/191942/	8 неделя	
17	Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/	9 неделя	
18	Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/main/192085/	9 неделя	
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Строевые упражнения и команды.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/	10 неделя	
20	Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/main/223985/	10 неделя	
21	Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/train/223989/	11 неделя	
22	Гибкость как физическое качество. Прыжковые упражнения. Гимнастическая разминка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/main/226188/	11 неделя	
23	Прыжковые упражнения. Гимнастическая разминка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/train/226192/	12 неделя	

24	Ходьба на гимнастической скамейке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/main/191466/	12 неделя	
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/	13 неделя	
26	Упражнения с гимнастической скакалкой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/191581/	13 неделя	
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/train/191585/	14 неделя	
28	Упражнения с гимнастическим мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/train/191585/	14 неделя	
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/main/191638/	15 неделя	
30	Танцевальные гимнастические движения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/main/191695/	15 неделя	
31	Танцевальные гимнастические движения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/train/191700/	16 неделя	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/main/191695/	16 неделя	
33	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/	17 неделя	
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/	17 неделя	
35	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/main/191041/	18 неделя	

36	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/191100/	18 неделя	
37	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/main/191159/	19 неделя	
38	Спуски и подъёмы на лыжах. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/	19 неделя	
39	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/	20 неделя	
40	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/main/191300/	20 неделя	
41	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191960/	21 неделя	
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/	21 неделя	
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/main/224121/	22 неделя	
44	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/	22 неделя	
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/main/192085/	23 неделя	
46	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/train/192087/	23 неделя	
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/main/192174/	24 неделя	
48	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/main/192227/	24 неделя	
49	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/train/192235/	25 неделя	

50	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/main/192289/	25 неделя	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/main/192378/	26 неделя	
52	Бег с поворотами и изменением направлений. Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/main/192227/	26 неделя	
53	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/train/192235/	27 неделя	
54	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/	27 неделя	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/main/192289/	28 неделя	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/main/192378/	28 неделя	
57	Броски мяча в неподвижную мишень. Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/	29 неделя	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/	29 неделя	
59	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/main/192085/	30 неделя	
60	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/train/192087/	30 неделя	
61	Физическое развитие. Сила как физическое качество. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/main/192289/	31 неделя	
62	Прыжок в высоту с прямого разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/main/192378/	31 неделя	

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/	32 неделя	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/	32 неделя	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/	33 неделя	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/	33 неделя	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/main/190735/	34 неделя	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/main/190709/	34 неделя	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата изучения	
				План	Факт
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/main/223933/	1 неделя	
2	Физическая культура у древних народов Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/	1 неделя	
3	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/transition/190687/	2 неделя	
4	История появления современного спорта. Броски набивного мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/main/190709/	2 неделя	
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Прыжок в длину с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/transition/190715/	3 неделя	
6	Беговые упражнения с координационной сложностью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/	3 неделя	
7	Беговые упражнения с координационной сложностью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/transition/190882/	4 неделя	
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/	4 неделя	

	стрелки		n/190937/		
9	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/	5 неделя	
10	Спортивная игра баскетбол. Подвижные игры с приемами баскетбола. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/training/190582/	5 неделя	
11	Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/	6 неделя	
12	Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/training/224774/	6 неделя	
13	Подвижные игры с приемами баскетбола. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/main/224121/	7 неделя	
14	Спортивная игра волейбол. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/training/224124/	7 неделя	
15	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/	8 неделя	
16	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/training/191942/	8 неделя	
17	Подвижные игры с приемами футбола. Спортивная игра футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/	9 неделя	
18	Подвижные игры с приемами футбола. Спортивная игра футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/main/192085/	9 неделя	

19	Виды физических упражнений. Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/	10 неделя	
20	Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/main/223985/	10 неделя	
21	Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/transition/223989/	11 неделя	
22	Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/main/226188/	11 неделя	
23	Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической стенке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/transition/226192/	12 неделя	
24	Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/main/191466/	12 неделя	
25	Передвижения по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/	13 неделя	
26	Передвижения по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/191581/	13 неделя	
27	Передвижения по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/transition/191585/	14 неделя	
28	Ритмическая гимнастика. Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/transition/	14 неделя	

			n/191585/		
29	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/main/n/191638/	15 неделя	
30	Танцевальные упражнения из танца галоп. Танцевальные упражнения из танца полька.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/main/n/191695/	15 неделя	
31	Танцевальные упражнения из танца полька. Лазанье по канату.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/transition/n/191700/	16 неделя	
32	Танцевальные упражнения из танца полька. Лазанье по канату. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/main/n/191695/	16 неделя	
33	Дозировка физических нагрузок. Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/n/190989/	17 неделя	
34	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие. Упражнения в плавании брассом. Упражнения в плавании дельфином. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/n/223959/	17 неделя	
35	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/main/n/191041/	18 неделя	
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/n/191100/	18 неделя	
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/main/n/191159/	19 неделя	
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/n/226162/	19 неделя	

39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/	20 неделя	
40	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/main/191300/	20 неделя	
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191960/	21 неделя	
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/	21 неделя	
43	Закаливание организма под душем. Спортивная игра баскетбол. Подвижные игры с приемами баскетбола. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/main/224121/	22 неделя	
44	Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/	22 неделя	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/main/192085/	23 неделя	
46	Подвижные игры с приемами баскетбола. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/transition/192087/	23 неделя	
47	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/main/192174/	24 неделя	
48	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/main/192227/	24 неделя	

49	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/traidn/192235/	25 неделя	
50	Подвижные игры с приемами футбола. Спортивная игра футбол. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/maidn/192289/	25 неделя	
51	Подвижные игры с приемами футбола. Спортивная игра футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/maidn/192378/	26 неделя	
52	Подвижные игры с приемами футбола. Спортивная игра футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/maidn/192227/	26 неделя	
53	Спортивная игра баскетбол. Подвижные игры с приемами баскетбола. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/traidn/192235/	27 неделя	
54	Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/maidn/190937/	27 неделя	
55	Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/maidn/192289/	28 неделя	
56	Подвижные игры с приемами баскетбола. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/maidn/192378/	28 неделя	
57	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/maidn/191721/	29 неделя	
58	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/maidn/192055/	29 неделя	

59	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/main/192085/	30 неделя	
60	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/main/192087/	30 неделя	
61	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/main/192289/	31 неделя	
62	Дыхательная и зрительная гимнастика. Прыжок в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/main/192378/	31 неделя	
63	Челночный бег. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/	32 неделя	
64	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/	32 неделя	
65	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/	33 неделя	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/	33 неделя	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/main/190735/	34 неделя	
68	Броски набивного мяча..Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/main/190709/	34 неделя	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата изучения	
				План	Факт
1	Правила ТБ на уроках. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/	1 неделя	
2	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/	1 неделя	
3	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Метание малого мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/	2 неделя	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/transition/224467/	2 неделя	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/	3 неделя	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/transition/195103/	3 неделя	
7	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Самостоятельная физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/	4 неделя	
8	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/	4 неделя	
9	Из истории развития физической культуры в России. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/transition/92248/	5 неделя	

10	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/main/92244/	5 неделя	
11	Упражнения из игры баскетбол. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/main/195828/	6 неделя	
12	Упражнения из игры баскетбол. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/	6 неделя	
13	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/main/195921/	7 неделя	
14	Упражнения из игры баскетбол. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/	7 неделя	
15	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/	8 неделя	
16	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/main/224942/	8 неделя	
17	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/main/195921/	9 неделя	
18	Упражнения из игры волейбол. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/	9 неделя	
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/	10 неделя	
20	Акробатическая комбинация. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/train/195373/	10 неделя	

	упоре лежа на полу. Эстафеты				
21	Акробатическая комбинация. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/traian/195346/	11 неделя	
22	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/	11 неделя	
23	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/	12 неделя	
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/	12 неделя	
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/main/195486/	13 неделя	
26	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/traian/195490/	13 неделя	
27	Обучение опорному прыжку. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/195513/	14 неделя	
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/	14 неделя	
29	Из истории развития национальных видов спорта. Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/main/224379/	15 неделя	
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/	15 неделя	
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/	16 неделя	
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/main/92244/	16 неделя	
33	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/main/	17 неделя	

	Подводящие упражнения. Упражнения с плавательной доской. Упражнения в скольжении на груди.		n/279175/		
34	Плавание кролем на спине в полной координации. Упражнения в плавании способом кроль. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/n/196769/	17 неделя	
35	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/main/n/195236/	18 неделя	
36	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/n/195262/	18 неделя	
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/main/n/195289/	19 неделя	
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/n/195315/	19 неделя	
39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/n/195262/	20 неделя	
40	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/n/195564/	20 неделя	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/main/n/224887/	21 неделя	
42	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/n/224915/	21 неделя	
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/n/195703/	22 неделя	
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/main/n/195802/	22 неделя	
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/training/n/195805/	23 неделя	

46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/traid/224919/	23 неделя	
47	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/traid/224890/	24 неделя	
48	Упражнения из игры баскетбол. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/maid/196053/	24 неделя	
49	Упражнения из игры баскетбол. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/traid/195924/	25 неделя	
50	Упражнения из игры баскетбол. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/traid/196029/	25 неделя	
51	Упражнения из игры баскетбол. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/traid/195978/	26 неделя	
52	Упражнения из игры баскетбол. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/traid/195952/	26 неделя	
53	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/traid/195832/	27 неделя	
54	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/maid/196080/	27 неделя	
55	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/maid/224999/	28 неделя	

56	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/	28 неделя	
57	Закаливание организма. Упражнения из игры волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/main/225088/	29 неделя	
58	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/main/225228/	29 неделя	
59	Упражнения из игры футбол. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/main/225346/	30 неделя	
60	Упражнения из игры футбол. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/main/225257/	30 неделя	
61	Упражнения из игры футбол. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/main/225461/	31 неделя	
62	Упражнения из игры футбол. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/transition/195924/	31 неделя	
63	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/star/89177/	32 неделя	
64	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/	32 неделя	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Метание малого мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/	33 неделя	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/	33неделя	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/	34 неделя	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/transition/	34 недели	

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.		n/195052/		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

<https://resh.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для
лыж
Лыжи
Лыжные
палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)