

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Управление образования города Казани

МБОУ "Школа №15"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Каримов М.Р.

Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР МБОУ "Школа
№15"



Шинкарева Л.О.

Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

"Школа №15"



Филатов И.А.

Приказ № 260 от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1209423)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1,3 и 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 – 405 часов: в 1 классе – 66 часов, в 3 классе – 68 часов, в 4 классе – 68 часов.

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.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения 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, развитию 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.

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 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	0,25	0,25			<u>Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
Итого по разделу		0,25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0,25			<u>Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
Итого по разделу		0,25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/
1.2	Осанка человека	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	2	9	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Лыжная подготовка	10	1	9	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Легкая атлетика	13	2	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
2.4	Подвижные и спортивные игры	23	0	23	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	9	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	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
Итого по разделу		0,25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/
2.3	Физическая нагрузка	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
Итого по разделу		0,75			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	1	10	Российская электронная школа (resh.edu.ru)

2.2	Легкая атлетика	15	1	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/
2.3	Лыжная подготовка	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
2.4	Плавательная подготовка	6	1	5	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Подвижные и спортивные игры	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	5	9	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	59	

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	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
Итого по разделу		0,5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
Итого по разделу		0,5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/
1.2	Закаливание организма	0,5			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	Российская электронная школа (resh.edu.ru)

2.2	Легкая атлетика	17	4	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
2.3	Лыжная подготовка	10	1	9	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Плавательная подготовка	7	1	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	4	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	56	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Что такое физическая культура? Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/
2	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Основные правил и особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Современные физические упражнения. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/
4	ТБ на уроках. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/

7	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
8	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
13	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Разучивание подвижной игры «Не попади в	1	0	1		Российская электронная школа

	болото»					(resh.edu.ru)
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/
20	Акробатические упражнения, основные техники. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Осанка человека. Упражнения для осанки. Подъем туловища из положения лежа на	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/

	спине и животе					
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Подъем ног из положения лежа на животе.	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Сгибание рук в положении упор лежа. Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Строевые упражнения с	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/573 7/

	лыжами в руках					
35	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		<u>Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Игра «Кто самый быстрый»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/
42	Лыжная подготовка. Продвижение по учебной лыжне. Игра «Попади в цель».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Подвижные и спортивные игры. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «Школа мяча».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)

45	Подвижные и спортивные игры. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «Подбрось-поймай».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Подвижные и спортивные игры. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «Скрытый пас».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Эстафеты.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета «Весёлые старты»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Прятки».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «У кого меньше мячей».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Тарелка по кругу».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)

54	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Здравствуйте».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
55	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Светофор».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Тропинка».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Гнездышко».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Подвижные и спортивные игры. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Играй, Играй, мяч не потеряй».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Подвижные и спортивные игры. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «Школа мяча».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Равномерная ходьба иравномерный бег. Игра «Пятнашки».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
63	Броски малого мяча неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/

	и лёжа.					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
65	Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	9	57		

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 ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
2	История появления современного спорта. Челночный бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/
4	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Прыжок в длину с места. Прыжки на одной ноге и двухногах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
7	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающиеворобушки».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/

10	Виды физических упражнений. Броски набивного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
11	Броски малого мяча неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/
12	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Дозировка физических нагрузок. Спортивная игра баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/
17	Строевые команды и упражнения	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Дыхательная и зрительная гимнастика. Строевые команды и упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/
19	Лазанье по канату	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Прыжки через скакалку	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Ритмическая гимнастика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)

23	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Танцевальные упражнения из танца галоп. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Гимнастика с основами акробатики. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	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		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Гимнастика с основами акробатики. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Кувырка вперед.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Спортивные игры. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Игра пионербол с элементами волейбола.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Прямая нижняя подача мяча. Применение	1	0	1		Российская электронная школа

	ранее разученные технические действия с мячом.					(resh.edu.ru)
32	Спортивные игры Прямая нижняя подача мяча. Применение ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Лыжная подготовка. Спортивная одежда и обувь. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Построение на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Лыжная подготовка. Спуск с небольшого склона в основной стойке. Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
40	Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	км. Эстафеты.					
43	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Игра «Охотники и утки на лыжах»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Закаливание организма под душем. Упражнения в плавании брассом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
49	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Игра с элементами футбола: «Гонка мячей»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	Ведения мяча зигзагом. Игра с элементами футбола: «Футболист».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Спортивная игра футбол. Игра с элементами футбола: «Два футболиста»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Ведение мяча с изменением направления. Игра с элементами футбола: «Выбей мяч	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	из круга»					
56	Передача мяча головой. Игра с элементами футбола: «Точный пас»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Подвижные игры. Игры с элементами баскетбола: «Бросайи садись», «Самый быстрый»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Подвижные игры. Эстафета с элементами баскетбола. Правила игры вбаскетбол.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Подвижные игры. Игры с элементами баскетбола: «Пройди защитника», «Выбей мяч»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Подвижные игры Твой организм. Игры с элементами баскетбола: «Старт за мячом», «Массовый баскетбол»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Челночный бег. Игра «Белые медведи».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Легкая атлетика. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/
64	Встречная эстафета. «Бег на короткую дистанцию 30м». Игра «Белые медведи»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Кроссовая подготовка. Высокий старт с последующим ускорением.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/

67	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Много скоки. Игра «Прыгающие воробушки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	56		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
4	Из истории развития физической культуры в России. Прыжок в длину с места. Прыжки на одной ноге и двухногах. Игра «Воробыи и вороны».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
5	Самостоятельная физическая подготовка. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/
8	Броски малого мяча неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/

9	Метание малого мяча на дальность. Легкая атлетика Зарождение Олимпийских игр древности. Метание в цель с 5–6 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
11	Физическая подготовка. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Беговые сложно координационные упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/
13	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Упражнения из игры баскетбол. Развитие скоростно- силовых способностей. Игры с элементами баскетбола: «Ловец и перехватчик», «Кто быстрее»	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Упражнения из игры баскетбол. Игры с элементами баскетбола: «Бросайи садись», «Самый быстрый»	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Эстафета с элементами баскетбола. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Акробатическая комбинация. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/

	и левой ногой на месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
19	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Обучение опорному прыжку	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Обучение опорному прыжку. 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	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Упражнения на гимнастической перекладине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)

34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Спуск с небольшого склона в основной стойке. Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. Торможение.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема «Лесенкой». Спуск в основной стойке.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/
43	Закаливание организма. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/

44	Подводящие упражнения. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Упражнения с плавательной доской.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Упражнения в скольжении на груди.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Упражнения из игры волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Игра пионербол с элементами волейбола.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)

53	Спортивные игры. Зачет по теме «Верхние передачи мяча». Игра с двумя волейбольными мячами.	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Организация и проведение самостоятельных занятий. Игра по упрощённым правилам	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/
56	Упражнения из игры футбол Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/
57	Спортивные игры. Остановка катящегося мяча способом «наступания». Передачи мяча в парах	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Спортивные игры. Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Спортивные игры. Работа в парах в движении. Дальний пас. Игра «Точно в цель»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/
60	Спортивные игры Работа в тройках. Игра в мини-футбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/
61	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Легкая атлетика Высокий старт с последующим ускорением.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/

	Эстафеты					
63	Легкая атлетика Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Гуси-лебеди».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
64	Легкая атлетика Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Много скоки. Зачет по теме «Прыжок в длину с места»	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/
65	Легкая атлетика Метание малого мяча «скрестным» шагом. Эстафета.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
66	Кроссовая подготовка. Высокий старт с последующим ускорением.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	56		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Кабинет учителя физкультуры

Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО Стол компьютерный

Многофункциональное устройство с цветной печатью

Комплект видео программ по физической культуре Информационный щит

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy.html?ysclid=199y0lpajb927913426>

2 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy.html?ysclid=199y0lpajb927913426>

3 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy.html?ysclid=199y0lpajb927913426>

4 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy.html?ysclid=199y0lpajb927913426>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

ФизкультУРА | Покой Вечного Движения (fizkult-ura.ru) Физкультура. Сайт учителя физкультуры (pculture.ru)

Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

2 КЛАСС

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

ФизкультУРА | Покой Вечного Движения (fizkult-ura.ru) Физкультура. Сайт учителя физкультуры (pculture.ru)

Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

3 КЛАСС

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

ФизкультУРА | Покой Вечного Движения (fizkult-ura.ru) Физкультура. Сайт учителя физкультуры (pculture.ru)

Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

4 КЛАСС

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

ФизкультУРА | Покой Вечного Движения (fizkult-ura.ru) Физкультура. Сайт учителя физкультуры (pculture.ru)

Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)