

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «СОШ п. Гранитный»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
эстетического
направления

Руководитель ШМО
Мирманова Ш.Ш.

Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР

Роганова А.В.

от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ракова Н.В.
Приказ № 14

от «28» августа 2025 г.

Документ подписан электронной подписью
Директор МБОУ «СОШ п. Гранитный Новоосерского района
Оренбургской области» Ракова Наталья Владимировна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Гранитный 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в

каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

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

лѐжа, 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).

Лѐгкая 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.

Техника безопасности на уроках лѐгкой атлетики

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр

Техника безопасности на уроках гимнастики

техника безопасности на уроках лыжной подготовки

Входная диагностика.

Промежуточная аттестация.

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.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических

упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр

Техника безопасности на уроках гимнастики

техника безопасности на уроках лыжной подготовки

Входная диагностика.

Промежуточная аттестация

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.

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр

Техника безопасности на уроках гимнастики

техника безопасности на уроках лыжной подготовки

Входная диагностика.

Промежуточная аттестация

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультурминутки, 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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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 закалывающие 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой 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/4185/conspect/168936 /
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /

2.2	Лыжная подготовка	11	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
2.3	Легкая атлетика	13			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
	Входной контроль	1	1		
Промежуточная аттестация		1	1		
Модуль «Легкая атлетика»		31	0	0	
Общее количество часов по программе		99	3	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	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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/4185/conspect/168936/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры. Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/

2.2	Легкая атлетика	15			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
2.3	Лыжная подготовка	11	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
2.4	Плавательная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
	Входная диагностика	1	1		
Промежуточная аттестация		1	1		
Модуль «Лёгкая атлетика»		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
2.2	Легкая атлетика	13			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/

					5/conspect/168936 /
2.3	Лыжная подготовка	11	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
2.4	Плавательная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
2.5	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
	Входная диагностика	1	1		
	Промежуточная аттестация	1	1		
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры Современные физические упражнения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
2	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
3	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на 30 м. с высокого старта	1				
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
5	Чем отличается ходьба от бега Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/

6	Техника выполнения разучиваемых упражнений. Техника челночного бега.	1				
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
8	Входная диагностика(тестирование, практика)	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
9	Основные упражнения для развития физических качеств. Челночный бег 3 *10	1				
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
11	Правила выполнения прыжка в длину с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
12	Основные положения правил соревнований по бегу.	1				
13	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
14	Приземление после	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /

	спрыгивания с горки матов.					5/conspect/168936 /
15	Основные положения правил соревнований по прыжкам.	1				
16	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
18	Основные положения правил соревнований по метанию. Метание малого мяча на дальность.					
19	Метание малого мяча на точность .	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
20	Правила Т.Б. Разучивание игр « Горячая картошка»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
21	Бег на короткие дистанции.					
22	Разучивание подвижной игры «Три мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
23	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
24	Беговые упражнения.					

25	Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
26	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Правила Т.Б.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
27	Высокий старт и стартовый разгон.					
28	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Акробатические упражнения, основные техники. Наклоны вперёд из положения стоя.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
29	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Акробатические упражнения, основные техники. Подъём туловища из положения лёжа.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
30	Бег с высокого старта.					
31	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /

32	Осанка человека. Упражнения для осанки. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
33	Бег с ходу.					
34	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
35	Гимнастические упражнения со скакалкой. Гимнастические упражнения в прыжках.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
36	Эстафета с бегом.					
37	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
38	Сгибание рук в положении упор лежа.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
39	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».					
40	Разучивание прыжков в группировке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
41	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
42	Прыжковые упражнения.					
43	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.					
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
45	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.					
46	Кувырки вперед.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
47	Стойка на лопатках. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
48	Эстафета с прыжками и преодоление препятствий.					
49	Висы. Прыжки на скакалке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
51	Метание малого мяча.					
52	Правила Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
53	Ступающий шаг на лыжах без палок.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /

54	Метание малого мяча с места, с одного шага.					
55	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
56	Упражнения передвижения на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
57	Метание мяча с двух-трех шагов.					
58	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
59	Техника ступающего шага во время передвижения с палками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
60	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.					
61	Техника скользящего шага во время передвижения с палками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
62	Повороты переступанием на лыжах с палками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
63	Длительный бег в равномерном темпе.	1				
64	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
65	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
66	Бег 30 метров с высокого старта.					

67	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
68	Скользкий шаг на лыжах с палками змейкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
69	Прыжок в длину с места.	1				
70	Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольный урок по лыжам	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
72	Челночный бег.	1				
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
74	Броски и ловля мяча в парах.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
75	Подтягивание на высокой перекладине.	1				
76	Ведение мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
77	Разучивание подвижной игры «Бросай-беги»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
78	Наклон вперед из положение сидя на полу.	1				
79	Броски мяча через	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/

	волейбольную сетку.					5/conspect/168936 /
80	Разучивание подвижной игры «Передал – садись!»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
81	Шестиминутный бег.	1				
82	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
83	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
84	Эстафеты.	1				
85	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
86	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
87	Бег с высокого старта.	1				
88	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
90	Метание малого мяча.	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
92	Промежуточная аттестация	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /

93	Подвижные игры с элементами метания.	1				
94	Бег на 30 метров.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
95	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Беговые упражнения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
96	Подвижные игры с элементами бега.	1				
97	Челночный бег. Подвижная игра.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
98	Разучивание подвижной игры «Гонка мячей»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
99	Подвижные игры с элементами прыжков.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	0		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://yandex.ru/video/preview/2259234139497262324
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://yandex.ru/video/preview/4675357196035118769
3	Современные Олимпийские игры	1				https://yandex.ru/video/preview/9241837205250817655
4	Физическое развитие	1				https://yandex.ru/video/preview/4059503403405334036
5	Физические качества	1				https://yandex.ru/video/preview/4059503403405334036
6	Сила как физическое качество	1				https://yandex.ru/video/preview/4059503403405334036
7	Быстрота как физическое качество	1				https://yandex.ru/video/preview/16134960713016583530
8	Выносливость как физическое качество	1				https://yandex.ru/video/preview/17563375178888950121
9	Гибкость как физическое качество	1				https://yandex.ru/video/preview/

						7813827942185779820
10	Развитие координации движений	1				https://yandex.ru/video/preview/11249608236596915464
11	Развитие координации движений	1				https://yandex.ru/video/preview/11249608236596915464
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://yandex.ru/video/preview/3450651016851888409
13	Закаливание организма	1				https://yandex.ru/video/preview/18426752601960505395
14	Утренняя зарядка	1				https://yandex.ru/video/preview/11319761764974363785
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://yandex.ru/video/preview/11319761764974363785
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://yandex.ru/video/preview/7416725124572751176
17	Строевые упражнения и команды	1				https://yandex.ru/video/preview/5987352664571341573
18	Строевые упражнения и команды	1				https://yandex.ru/video/preview/5987352664571341573
19	Прыжковые упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/18319475814012139670
20	Прыжковые упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/

						18319475814012139670
21	Гимнастическая разминка	1				https://yandex.ru/video/preview/10404876175290340166
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://yandex.ru/video/preview/8684574749662170757
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://yandex.ru/video/preview/8684574749662170757
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://yandex.ru/video/preview/14064814044583905190
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://yandex.ru/video/preview/14064814044583905190
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://yandex.ru/video/preview/733391179842475039
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://yandex.ru/video/preview/733391179842475039
28	Танцевальные гимнастические движения	1				https://yandex.ru/video/preview/17908260475257119768
29	Танцевальные гимнастические движения	1				https://yandex.ru/video/preview/17908260475257119768
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://yandex.ru/video/preview/170401044575903830
31	Передвижение на лыжах	1				https://yandex.ru/video/preview/

	двухшажным попеременным ходом					9347242904108454717
32	Спуск с горы в основной стойке	1				https://yandex.ru/video/preview/10456853142284415495
33	Спуск с горы в основной стойке	1				https://yandex.ru/video/preview/10456853142284415495
34	Подъем лесенкой	1				https://yandex.ru/video/preview/781943429939239604
35	Подъем лесенкой	1				https://yandex.ru/video/preview/781943429939239604
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://yandex.ru/video/preview/12761164663442536414
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://yandex.ru/video/preview/12761164663442536414
38	Торможение лыжными палками	1				https://yandex.ru/video/preview/5169694625035853570
39	Торможение лыжными палками	1				https://yandex.ru/video/preview/5169694625035853570
40	Торможение падением на бок	1				https://yandex.ru/video/preview/9547483992958918675
41	Торможение падением на бок	1				https://yandex.ru/video/preview/9547483992958918675

42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://yandex.ru/video/preview/6427887654896427228
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://yandex.ru/video/preview/9136101634695227479
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://yandex.ru/video/preview/9136101634695227479
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/15020570021655447227
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/15020570021655447227
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://yandex.ru/video/preview/11587280851913132756
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://yandex.ru/video/preview/11587280851913132756
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://yandex.ru/video/preview/291210483853583605
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://yandex.ru/video/preview/291210483853583605
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://yandex.ru/video/preview/4206949468157748251

52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://yandex.ru/video/preview/13768618088713590764
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://yandex.ru/video/preview/13768618088713590764
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/4542752726350801622
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/4542752726350801622
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://yandex.ru/video/preview/14847554470187941867
57	Игры с приемами баскетбола	1				https://yandex.ru/video/preview/2125202671574297385
58	Игры с приемами баскетбола	1				https://yandex.ru/video/preview/2125202671574297385
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://yandex.ru/video/preview/5599254070689948575
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://yandex.ru/video/preview/5599254070689948575
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://yandex.ru/video/preview/12006638227560687100
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://yandex.ru/video/preview/12006638227560687100

63	Прием «волна» в баскетболе	1				https://yandex.ru/video/preview/9347134296814637190
64	Прием «волна» в баскетболе	1				https://yandex.ru/video/preview/9347134296814637190
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://yandex.ru/video/preview/8158389659048027870
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://yandex.ru/video/preview/8158389659048027870
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://yandex.ru/video/preview/16895731003071871479
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://yandex.ru/video/preview/16895731003071871479
69	Футбольный бильярд	1				https://yandex.ru/video/preview/8660420273835154577
70	Футбольный бильярд	1				https://yandex.ru/video/preview/8660420273835154577
71	Бросок ногой	1				https://yandex.ru/video/preview/7046617195464217629
72	Бросок ногой	1				https://yandex.ru/video/preview/7046617195464217629
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://yandex.ru/video/preview/8062079828923535487

74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://yandex.ru/video/preview/8062079828923535487
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://yandex.ru/video/preview/9031001198438266170
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://yandex.ru/video/preview/8570499548542670254
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/15421488216763517531
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/9031001198438266170 , https://yandex.ru/video/preview/2465212176361125304
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://yandex.ru/video/preview/9538330337992537373
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://yandex.ru/video/preview/9538330337992537373
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/4947719760908580506
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://yandex.ru/video/preview/

	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					4947719760908580506
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/9031001198438266170 , https://yandex.ru/video/preview/15861353935580723907
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/9031001198438266170 , https://yandex.ru/video/preview/15861353935580723907
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/6124414376484149352
86	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://yandex.ru/video/preview/6124414376484149352
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/15501354111912692505

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/15501354111912692505
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/2141641875619616941
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/2141641875619616941
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/7048000018025871320
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/7048000018025871320
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/6541446304343543476
94	Освоение правил и техники	1				https://yandex.ru/video/preview/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					6541446304343543476
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/15662324360746519865
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/15662324360746519865
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/9031001198438266170 , https://yandex.ru/video/preview/13674035230636502185
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/9031001198438266170 , https://yandex.ru/video/preview/13674035230636502185
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/2505969808763966595
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/2505969808763966595

101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://yandex.ru/video/preview/3765407993268645629
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://yandex.ru/video/preview/3765407993268645629
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
2	Виды физических упражнений. Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
3	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1				
4	Дозировка физических нагрузок. Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Прыжок в длину с разбега на результат	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
6	Техника выполнения упражнений.	1				
7	Входная диагностика (тестирование и практика)	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
8	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
9	Основные упражнения для	1				

	развития физических качеств.					
10	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
11	Челночный бег 3*10	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
12	Основные положения правил соревнования по бегу	1				
13	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
14	Беговые упражнения из различных положений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
15	Основные положения правил соревнования по прыжкам.	1				
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
18	Эстафетный бег. Эстафета.	1				
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
20	Правила Т.Б. Спортивная	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/

	игра волейбол. Стойка игрока и перемещения. Передача мяча у стены.					5/conspect/168936 /
21	Бег на короткие дистанции.	1				
22	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
23	Прямая нижняя подача.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
24	Специально-беговые упражнения.	1				
25	Пионербол с элементами волейбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
26	Правила Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
27	Высокий старт и стартовый разгон.	1				
28	Строевые команды и упражнения Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
29	Строевые команды и упражнения Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
30	Бег с высокого старта.	1				
31	Передвижения по гимнастической скамейке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /

32	Кувьрки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
33	Бег с разной скоростью, и в разном темпе.	1				
34	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
35	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
36	Эстафета с передачей палочки.	1				
37	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
38	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
39	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1				
40	Ритмическая гимнастика. Вращение обруча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
41	Танцевальные упражнения из танца галоп.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
42	ОРУ. Прыжковые упражнения.	1				
43	Правила Т.Б .Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
45	Прыжки в длину 7-9 шагов	1				

	разбега.					
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
48	Эстафета с прыжками и преодоление препятствий.	1				
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
50	Метание малого мяча с места, с одного шага.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
51	Метание малого мяча с места.	1				
52	Правила Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
54	Закаливание организма под душем Круговая тренировка	1				
55	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /

56	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
57	Метание мяча с двух-трех шагов.	1				
58	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
59	Попеременный двухшажный ход .	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
60	Метание мяча с разбега в горизонтальную и вертикальную цель.	1				
61	Повороты на лыжах способом переступания в движении Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
62	Подъёмы и спуски. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
63	Длительный бег в равномерном темпе.	1				
64	Повороты на лыжах способом переступания. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /

	с пологого склона					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
66	Бег 30 метров с высокого старта.	1				
67	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
68	Танцевальные упражнения из танца полька. Прыжки в скакалку.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
69	Прыжок в длину с места.	1				
70	Танцевальные упражнения из танца полька. Стойка на руках.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
71	Танцевальные упражнения из танца полька. Стойка на голове.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
72	Челночный бег 3*10 метров.	1				
73	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
74	Правила Т.Б. Спортивная игра баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
75	Подтягивание на высокой перекладине.	1				

76	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
77	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
78	Наклон вперед из положения сидя на полу.	1				
79	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
80	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
81	Шестиминутный бег.	1				
82	Дыхательная и зрительная гимнастика. Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
83	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
84	Эстафеты.	1				
85	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
86	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
87	Бег с высокого старта.	1				
88	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
89	Метание мяча в	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/

	вертикальную цель.					5/conspect/168936 /
90	Подвижные игры	1				
91	Метание мяча с разбега – на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
92	Бег 30м, 60м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
93	Эстафеты. Подтягивание.	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
95	Спортивная игра футбол. Ведение футбольного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
96	Подвижные игры с элементами метания.					
97	Промежуточная аттестация	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
98	Ведение мяча партнеру по прямой правой и левой ногой до ориентира.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
99	Подвижные игры с элементами бега. Бег на 1000 м.	1				
100	Удар по неподвижному	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /

	футбольному мячу.					5/conspect/168936 /
101	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
102	Подвижные игры с элементами прыжков.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
2	Правила Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
4	Входная диагностика	1	1			
5	Прыжок в длину с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
6	Обучение технике низкого старта. Бег 30м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
7	Стартовое ускорение, финиширование.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
8	Бег на средние дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
9	Освоение правил и техники	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м					5/conspect/168936 /
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
11	Правила Т,Б. Упражнения из игры волейбол. Стойка игрока и перемещения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
12	Упражнения из игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
13	Упражнения из игры волейбол. Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
14	Боковая подача. Пионербол с элементами волейбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
15	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
16	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Правила Т.Б. на занятиях гимнастикой. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /

17	Закаливание организма. Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
18	Акробатическая комбинация.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
23	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
24	Обучение опорному прыжку.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Прыжки в	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /

	скакалку.					
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Кувырки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
30	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
32	Правила Т.Б. Упражнения из игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Перемещение приставными шагами правым и левым боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
33	Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
34	Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
35	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
36	Правила Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/

37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
39	Передвижение на лыжах попеременным одношажным ходом.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
40	Подъёмы «ёлочкой» и «полуёлочкой», спуск в основной стойке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
41	Подъём «лесенкой». Торможение «плугом».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /

45	Бег на лыжах 1 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
46	Контрольный урок по лыжной подготовке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
49	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
50	Правила Т.Б. Упражнения из игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Перемещение приставными шагами правым и левым боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
51	Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /

52	Упражнения из игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
53	Упражнения из игры баскетбол. Бросок в кольцо. Способом двумя руками снизу.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
54	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
55	Самостоятельная физическая подготовка . Беговые упражнения. Бег 30м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
56	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Беговые упражнения. Бег 60м – на результат	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
57	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Метание малого мяча на дальность с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
58	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Метание малого мяча на дальность с разбега – на результат	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/

59	Челночный бег. Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
60	Прыжок в длину с разбега – на результат	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
61	Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
64	Промежуточная аттестация	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
65	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
66	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
67	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
68	Удар внутренней стороны стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

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

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие.
1—11 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1—4 классы (серия
«Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная
деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия
«Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная
деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по
новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная
деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по
новым стандартам»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники

<https://rosuchebnik.ru/>

2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/allsites/fizkultura/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической

культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю

физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания:

<http://www.openclass.ru/>

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы

упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы,

конспекты:<https://www.uchportal.ru/load/101>

8. <https://resh.edu.ru/>