



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 76» г. Красноярск

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, 81,
тел.: (391) 2040547, e-mail: sch76@mailkrsk.ru

Рассмотрено:

Заседание ШМО от 29.08.2023

Протокол №1

Согласовано:

заседание МС от

29.08.2023

Протокол №1

Утверждено:

Приказ директора МОУ СШ № 76

№ 01-04- 928

от 29.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Составлено на основе:

<https://edsoo.ru/konstruktor-rabochih-programm/>

КРАСНОЯРСК

2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение

обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

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

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программы наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные

организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения достигается на основе 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 – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- 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;
- 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	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
1.2		0	0		
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ https://gto-berezniki.ru/ispytanija/chelnochnyj-beg-3h10-metrov https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
2.4	Подвижные и спортивные игры	43	0	43	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863/
Итого по разделу		84			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	www.gto.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	13		13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
2.3	Лыжная подготовка	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
2.4	Спортивные игры (баскетбол)	5		5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
2.5	Спортивные игры (футбол)	5		5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
2.6	Подвижные игры	9		9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ www.gto.ru
Итого по разделу		10			
Название модуля					
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3	Физическая нагрузка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
2.3	Лыжная подготовка	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
2.5	Подвижные и спортивные игры	17		17	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15		15	www.gto.ru
Итого по разделу		15			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	http://www.krdgp25.ru/patsientam/poleznaya-informatsiya/shkola-zdorovya/travmatizmprichinyprofilaktikapervaya-pomosch/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
1.2	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
2.2	Легкая атлетика	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ /
2.3	Лыжная подготовка	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15		15	www.gto.ru
Итого по разделу		15			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Что такое физическая культура	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6	Правила безопасности по легкой атлетике.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/

	Техника челночного бега с высокого старта.					
7	Как возникли первые соревнования.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
8	Как развивать быстроту	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
9	Бег на короткие дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
10	Беговые упражнения из различных положений. Бег на 30 м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
11	Метание мешочка на дальность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
12	Метание мяча с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
13	Метание мяча в цель	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
14	Прыжок в длину с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-prizhok-v-dlinu-s-mesta-klass-2396233.html
15	Упражнения на развитие силы. Прыжок в длину	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

	с места.					
16	Челночный бег 3x10 м	1		1		https://gto-berezniki.ru/ispytaniya/chelnochnyj-beg-3h10-metrov
17	Челночный бег 3x10	1		1		https://gto-berezniki.ru/ispytaniya/chelnochnyj-beg-3h10-metrov
18	Бег на выносливость.	1		1		
19	Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
20	Подвижные игры	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/03/podvizhnye-igry-1-klass
21	Подвижные игры	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/03/podvizhnye-igry-1-klass
22	Подвижные игры на развитие ловкости	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
23	Подвижные игры на точность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
24	Подвижные игры на развитие двигательной активности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике	1		1		
26	Строевые упражнения,	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/train/189530/

	наклон вперед					
27	Акробатические упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
28	Вис на согнутых руках. Кувырок вперед	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
29	Подтягивание на перекладине из вися лежа. Кувырок назад	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
30	Вращение обруча. Мост	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
31	Стойка на лопатках, равновесие.	1		1		
32	Лазание	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
33	Лазание	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
34	Скакалка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
35	Скакалка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
36	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/005-isp-pod-tulovech.php
37	Круговая тренировка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
38	Контрольный урок по разделу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

	гимнастика.					
39	Правила безопасности на подвижных играх	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
40	Техника передвижения в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
41	Передвижения как часть игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
42	Передача баскетбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
43	Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
44	Ведение баскетбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
45	Ведение мяча в колоннах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
46	Подвижные игры с перебежками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
47	Подвижные игры на развитие	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/

	координации					
48	.Техника безопасности на уроках.Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
49	Передвижения на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
50	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
51	Передвижения на лыжах скользящим шагом с палками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
52	Техника выполнения двушажного хода	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
53	Передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/

54	Техника поёма полуелочкой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
55	Торможение на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
56	Подъем лесенкой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
57	Итоговый урок по лыжной подготовке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
58	История футбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
59	Удар по неподвижному мячу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/
60	Остановка мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/
61	Подвижные игры на точность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
62	Передача мяча в тройках	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863/
63	Подвижные игры на развитие двигательной активности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
64	Итоговый урок по разделу футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/
65	Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/
66	Подвижные	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/

	игры на развитие ловкости					
67	Подвижные игры на точность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
68	Подвижные игры с перебежками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
69	Подвижные игры на развитие ловкости	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
70	Подвижные игры на развитие двигательной активности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
71	Подвижные игры на развитие двигательной активности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
72	Подвижные игры на развитие координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
73	Подвижные игры на развитие координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
74	Подвижные игры на точность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
75	Подвижные игры на точность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/

76	Подвижные игры на точность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
77	Подвижные игры на точность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
78	Подвижные игры на развитие координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
79	Подвижные игры на развитие двигательной активности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
80	Подвижные игры на развитие двигательной активности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
81	Подвижные игры на развитие координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
82	Подвижные игры на развитие координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
83	Подвижные игры на развитие координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
84	Подвижные игры на развитие координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
85	Подвижные	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/

	игры на развитие двигательной активности					
86	Подвижные игры на развитие ловкости	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
87	Подвижные игры на точность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
88	Подвижные игры на развитие координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
89	Подвижные игры на развитие двигательной активности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71559010/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1		https://www.gto.ru/

	<p>комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>					
92	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1		1		https://www.gto.ru/
93	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные</p>	1		1		https://www.gto.ru/

	игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные	1		1		https://www.gto.ru/

	игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/

ОБЩЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	99	
---	----	---	----	--

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Развитие скоростных способностей. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
2	Знания о физической культуре. Режим дня	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
4	Физическое развитие, физическое качество. Травматизм	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
5	Совершенствование навыков бега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

	Челночный бег 3x10 м.					
6	Физические качества	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
7	Сила как физическое качество	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
8	Знания по укреплению здоровья	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
9	Режим дня. Утренняя зарядка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
10	Развитие скоростных способностей	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
11	Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
12	Правила метания мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
13	Метание снарядов на даль	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
14	Метание на точность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
15	Путешествие в страну меткий и быстрый	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/

16	Развитие выносливости	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
17	Развитие выносливости. 1 км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
18	Прыжки в длину	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
19	Прыжки в длину	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
20	Строевая подготовка. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
21	Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
22	Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
23	Подтягивание на перекладине из виса лежа	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
24	Подтягивание на перекладине из виса лежа . Кувырок назад	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
25	Акробатика	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/

	техника выполнений " Мост", " Стойка на лопатках"					/
26	Занятия спортом . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
27	Лазание по гимнастической стенке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
28	Упражнения на гибкость. Прыжки на скакалке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
29	Техника передвижения в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
30	Стойки в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
31	Ловля и передача мяча в парах , в движении. Ведения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
32	Обведения в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
33	Итоговый урок по разделу баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
34	Совершенствование техники	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/

	передвижения на лыжах					
35	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
36	Скользящий шаг	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
37	Техника выполнения двушажного хода	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
38	Техника выполнения двушажного хода	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
39	Техника выполнения торможения на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
40	Техника выполнения торможения на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
41	Техника выполнения одношажного хода	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
42	Техника выполнения одношажного хода	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
43	Техника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/

	выполнения подъема полу ёлочкой					
44	Техника выполнения подъема полу елочкой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
45	История и техника игры в футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
46	Техника ведения мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
47	Ведение мяча по прямой по кругу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
48	Техника остановки мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
49	Итоговый урок по футболу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
50	Волейбол. Подбрасывание мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
51	Перемещения в стойке приставными шагами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/
52	Верхняя передача мяча над собой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/
53	Пионербол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/

54	Итоговый урок по волейболу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/
55	Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
56	Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
57	Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
58	Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1		1		https://www.gto.ru/

	Эстафеты					
62	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		https://www.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1		1		https://www.gto.ru/

	3*10м. Эстафеты					
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Режим дня. Физическое развитие, физическая подготовленность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
2	Виды физических упражнений.Физическ ая нагрузка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
3	Физическая нагрузка. Измерение пульса на уроках.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
4	Физическая нагрузка и физические упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
5	Закаливание организма .	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/
7	История происхожднения легкой атлетики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
8	Бег на короткие дистанции.30 метров	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

9	Бег на короткие дистанции. 60 м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
10	Челночный бег	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
11	Метание в цель на дальность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
12	Итоговый урок мы быстрые ловкие	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
13	Прыжок в длину с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
16	Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями. Бег на выносливость.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
17	Что мы знаем о гимнастике. История гимнастики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
18	Кувырок назад	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
19	Развиваем равновесие	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
20	Мост	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
21	Скорость, ловкость и сноровка. Скакалка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/conspect/279038/
22	Гибкость	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
23	Акробатическая	1		1		

	комбинация из 5 упражнений					
24	Подтягивания, сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
25	Висы	1		1		
26	История баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
27	Укрепляем руки, ноги , баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/conspect/193841/
28	Передвижения в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
29	Учимся бросать в кольцо	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
30	Передачи мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
31	Ведения баскетбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
32	Итоговый урок баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
33	Готовимся к уроку по лыжной подготовке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
34	Передвижения лыжника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
36	Передвижения лыжника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

37	Подъем в горку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
38	Спуски на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
39	Лыжные спуски	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
40	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
42	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
43	История футбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
44	Фигурное ведение мяча. Футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
45	Удары по мячу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
46	Стойки, перемещения, пас	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
47	Итоговый урок по футболу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
48	Игра в футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
49	История волейбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
50	Разминка волейболиста	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
51	Подача мяча в волейболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
52	Перемещение игрока в	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/

	волейболе					
53	Нижний прием, передача мяча в парах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
54	Верхний прием, передача мяча в парах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
55	Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
56	Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
57	Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
58	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1		https://www.gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения	1		1		https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/
64	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		https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Знания о физической культуре	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/
2	Организация и планирование самостоятельных занятий по физической подготовке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
3	Профилактика травм.Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		http://www.krdgp25.ru/patsientam/poleznaya-informatsiya/shkola-zdorovya/travmatizmprichinyprofilaktikapervaya-pomosch/
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
5	Закаливание организма	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
6	Верхний прием	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/

	мяча					
7	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
8	Виды легкоатлетических упражнений. Бег 30. 60 м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
9	Техника метания мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
10	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
11	Прыжок в длину техника выполнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
12	Прыжок в высоту "перешагиванием"	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
13	Прыжок в высоту "перешагиванием"	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
14	Развиваем выносливость. Бег 1 км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
15	Итоговый урок по скоростно-силовым способностям	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
16	Комплексы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/

	упражнения по гимнастике					
17	Комплекс упражнений на развитие равновесия	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
18	Развитие скоротно-силовых качеств. Упражнения на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
19	Акробатические упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
20	Акробатические упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
21	Опорные прыжки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
22	Опорные прыжки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
23	Опорные прыжки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
24	Висы на перекладине. Подтягивания .	1		1		
25	Висы на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1		

26	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. История лыж.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
27	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
28	Техника лыжных ходов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
30	Передвижения на лыжах. Подъемы и повороты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
31	Спуски на лыжах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
32	Спуски на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
33	Лыжные гонки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
34	Лыжные гонки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
35	Баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/

36	Стойки и передвижения баскетболиста	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
37	Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
38	Техника броска баскетбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
39	Техника передачи мяча в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
40	Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
41	Обобщающий урок мы играем в баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
42	Знакомство с футболом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
43	Техника ведения футбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
44	Передача мяча в футболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
45	Перемещения в футболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/

46	Итоговый урок по футболу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
47	История возникновения и развития волейбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
48	Разминка волейболиста	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
49	Перемещения в волейболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
50	Нижний прием и передача мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
51	Поддачи в волейболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/conspect/225199/
52	Обобщающий урок по волейболу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
53	Техника лыжных ходов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
54	Знакомство с комплексом ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/
55	Техника выполнения норм ГТО	1		1		https://www.gto.ru/
56	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1		https://www.gto.ru/

57	Лыжная подготовка.	1		1		https://www.gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/

	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Эстафеты</p>					
62	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Эстафеты</p>	1		1		https://www.gto.ru/
63	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1		1		https://www.gto.ru/
64	<p>Освоение правил и техники</p>	1		1		https://www.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/
68	Праздник «Большие гонки»,	1		1		https://www.gto.ru/

посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68		

**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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

РЭШ