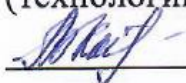


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «СОШ № 35» Осинниковского ГО

РАССМОТРЕНО

МО учителей ОБЖ,
ИЗО, физической
культуры, трудов
(технологии), музыки



Котикова Л.В.

Протокол №1
от «30» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Сатонкина Е.В.

от «02» сентября 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Борзенкова И.С.

от «02» сентября 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5142712)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летк-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 подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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.

Воспитательный аспект

Целевые приоритеты	Методы и приемы
Установление доверительных отношений между учителем и его учениками	Поощрение, поддержка, похвала, просьба учителя, поручение
Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения	Час общения «Услышим друг друга» правила общения школьников со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), соблюдение учебной дисциплины
Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений	Организация работы обучающихся на уроке с целью получения социально значимой информации – высказывания обучающимися своего мнения
Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	Интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию школьников; круглые столы, дискуссии, групповая работа или работа в парах
Мотивация эрудированных учащихся над их неуспевающим и одноклассниками	Организация социально-значимого сотрудничества и взаимной помощи между обучающимися
Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников	Реализация обучающимися индивидуальных и групповых исследовательских проектов

Воспитательный потенциал урока предполагает обязательное включение темы государственной символики РФ в содержание уроков.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями учащихся и обеспечивает:

- установление субъектных отношений в процессе учебной деятельности через делегирование учащимся ряда учительских, в том числе и дидактических полномочий; проявление доверия к детям со стороны педагогов, уважения к их достоинству и чести; акцентирование внимания на индивидуальных особенностях, интересах, увлечениях, привычках того или иного ученика;

- использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, музыки для прослушивания, тем для рисования, проблемных ситуаций для обсуждения, а также ситуаций, предполагающих ценностный выбор;

- создание позитивных и конструктивных отношений между учителем и учениками через похвалу, выделение сильных сторон ученика, организацию совместной творческой деятельности; установление сотруднических отношений в продуктивной деятельности, использование мотивирующего потенциала юмора, обращение к личному опыту учащихся, проявление внимания к ученикам, требующим такого внимания;

- побуждение обучающихся соблюдать правила внутреннего распорядка, нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу Школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы через закрепление за каждым учащимся своего места, использование привлекательных для детей традиций, демонстрацию собственного примера;

- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими

одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в форме индивидуальных и групповых проектов;

- включение учителями в рабочие программы по всем учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;

- включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	16	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Лыжная подготовка	10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		54	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2
Итого по разделу		2	https://resh.edu.ru/subject/9/2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
1.3	Физические качества	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2
Итого по разделу		4	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2

2.2	Легкая атлетика	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	https://resh.edu.ru/subject/9/2
Итого по разделу		46	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2
Итого по разделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Физическая нагрузка	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	16	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	10	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		51	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
Итого по разделу		11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Закаливание организма	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	15	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		51	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Равномерный бег.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Высокий старт. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Обучение метанию малого мяча в цель.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Правила выполнения прыжка в длину с места. Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Прыжковые упражнения; спрыгивание, запрыгивание. Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Упражнения в передвижении с изменением направления.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

10	ГТО – что это такое? История ГТО. Основные правила, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 метров. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
14	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. Понятие гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты, стоя на месте.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Гимнастические упражнения в прыжках. Стойка на лопатках.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Стойка на лопатках. Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Группировка.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

20	Упражнения со скалкой. Перекаты в группировке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Упражнения для развития равновесия. Вис, лазание и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Подъем туловища и ног из положения лежа на спине и животе (уголок, лодочка).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Строевые упражнения в движение. Мостик из положения лежа, полушпагат.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Полушпагат, кувырок в перед.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
28	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

31	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Подвижные игры : «Охотники и утки», «Не попади в болото».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Повороты переступанием на лыжах с палками , без палок.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Имитационные упражнения техники ступающего шага на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Выполнение ступающего шага во время передвижения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Техника передвижения ступающим шагом в полной координации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Выполнение скользящего шага во время передвижения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

43	Передвижение ступающим и скользящим шагом на лыжах «змейкой».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
45	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись ».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Разучивание подвижной игры «Брось - поймай».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Подвижные игры «Не оступись », «Пингвины с мячом», «Кто больше соберет яблок».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Подвижные игры «Не попади в болото», « Охотники и утки», «Брось - поймай».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Равномерный бег.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

56	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/

	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66	
--	-------------------------------------	----	---	----	--

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физические качества	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Физическое развитие	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Строевые упражнения и команды	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Строевые упражнения и команды	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Прыжковые упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Прыжковые упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

25	Гимнастическая разминка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Утренняя зарядка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Подвижные игры с приемами спортивных игр Игры с приемами баскетбола	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Футбольный бильярд	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Футбольный бильярд	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Бросок ногой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Бросок ногой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр				
54	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени.	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов .История появления современного спорта.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Специально - беговые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Равномерный бег в режиме большой интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Бег в умеренном темпе на длинную дистанцию.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

9	Бег с припятствием.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-chtotakoe-i-dlya-chegonuzhen/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-chtotakoe-i-dlya-chegonuzhen/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-chtotakoe-i-dlya-chegonuzhen/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-chtotakoe-i-dlya-chegonuzhen/
14	Виды физических упражнений. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Передвижения по гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Танцевальные упражнения из танца галоп и полька.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

18	Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Прыжки через скакалку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Прыжки через скакалку на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Строевые упражнения. Кувырки вперед, кувырок назад в полушпагат.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Стойка на лопатка, мост из положения лёжа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Акробатическая комбинация.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Круговая работа на снарядах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчик. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.- девочки. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-chtotakoe-i-dlya-chegonuzhen/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-chtotakoe-i-dlya-chegonuzhen/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-chtotakoe-i-dlya-chegonuzhen/

28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsport.e.ru/gto-kompleks-dlya-detej-chtotakoe-i-dlya-chegonuzhen/
29	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн ,закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Правила поведения и ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Ведение футбольного мяча по прямой. Игра «Передай пас».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Ведение футбольного мяча змейкой. Игра «Забей гол».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Футбольные эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Правила техники безопасности на уроках. Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Спуски с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	Подъём «лесенкой» , «полуёлочкой».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

40	Торможение способом «плуг»; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Прохождение дистанции до 2,5 км, эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-chtotakoe-i-dlya-chegonuzhen/
44	Правила поведения и ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Парашютисты», «Стрелки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Игра : «Снайпер» ,эстафеты с мячом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Специальные передвижения без мяча, ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Ловля и передача мяча двумя руками. Броски мяча в корзину.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49	Игры : «10передач», «Мяч своему».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Специальные передвижения, подбрасывание мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движение.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Подвижные игры с приемами волейбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	Дозировка физических нагрузок. Измерение пульса на занятиях физической культуры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57	Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Специально - беговые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Бег на короткие дистанции из различных исходных положений.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения на месте и в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62	Бросок набивного мяча из за головы сидя и стоя.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Имитационные движения для метания мяча на дальность на месте и с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Овладение техникой метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1	https://rebenokvsport.e.ru/gto-kompleks-dlya-detej-chtotakoe-i-dlya-chegonuzhen/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	0	1	https://rebenokvsport.e.ru/gto-kompleks-dlya-detej-chtotakoe-i-dlya-chegonuzhen/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsport.e.ru/gto-kompleks-dlya-detej-chtotakoe-i-dlya-chegonuzhen/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	https://rebenokvsport.e.ru/gto-kompleks-dlya-detej-chtotakoe-i-dlya-chegonuzhen/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности , чередующийся с ходьбой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 6 - 7 минут.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

5	Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Ускорение из разных исходных положений.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6	Техника выполнения метания малого мяча на дальность с места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Техника выполнения метания малого мяча на дальность с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Прыжковые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
13	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Прыжки через скакалку разными способами.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

15	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперёд, назад, полупагат.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Упражнения в равновесии на низком гимнастическом бревне. Равновесие «Ласточка» .	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Строевые упражнения. Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Овладение техникой напрыгивания на гимнастический мостик для опорных прыжков.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Овладение прыжка через «козла» способом напрыгивания.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Круговая тренировка. Прыжки через скакалку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчик. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.- девочки. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/

27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
28	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Самостоятельная физическая подготовка.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Правила поведения и ТБ на уроках подвижных и спортивных игр . Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31	Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33	Подводящие упражнения для передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Подъём «полуёлочкой»,«ёлочкой».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» с небольшого склона.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

40	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Игры на лыжах: «С горки на горку», эстафета с передачей палок».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
43	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Правила поведения и ТБ на уроках подвижных и спортивных игр . Подвижные игры: «Гонка лодок», «Подвижная цель».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Подвижные игры: «Паровая машина», «Подвижная цель».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46	Подвижные игры: «Паровая машина», «Гонка лодок».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Разучивание подвижной игры: «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Упражнения из игры футбол.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Подвижные игры с приемами футбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Разучивание подвижной игры: «Эстафета с баскетбольным мячом ».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52	Упражнения из игры баскетбол.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

54	Разучивание подвижной игры: «Эстафета с волейбольным мячом».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Упражнения из игры волейбол.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Подвижные игры с приемами волейбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
63	Беговые упражнения, ускорения из разных исходных положений. Высокий старт.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности .	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-chto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1	https://rebenokvsporte.ru/gto-kompleks-dlya-detej-cto-takoe-i-dlya-chego-nuzhen/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ

