

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Калининского района

ГБОУ СОШ №156

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол от 22.05.2024г.

№ 127

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ А.Е.Белик

Приказ от 31.05.2024г.

№ 109

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 726385)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часов: 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, 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 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.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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 культуры, 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;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	0	1	РЭШ, учебник
1.2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	0	1	РЭШ, учебник
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	РЭШ, учебник
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	РЭШ, учебник
1.2	Осанка человека	1	0	1	РЭШ, учебник
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	РЭШ, учебник

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	РЭШ, учебник
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	РЭШ, учебник
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	РЭШ, учебник
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	РЭШ, учебник
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	Учебник
Итого по разделу		26			
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	3	0	3	Учебник, РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	3	Учебник, РЭШ
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Учебник, РЭШ
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	Учебник
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Учебник, РЭШ
2.2	Лыжная подготовка	1	0	1	Учебник, РЭШ
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	Учебник, РЭШ
2.4	Подвижные игры	16	0	16	Учебник, РЭШ
Итого по разделу		43			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	0	16	Учебник
Итого по разделу		16			
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	2	0	2	Учебник, РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Учебник, РЭШ
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Учебник
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	Учебник, РЭШ
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	Учебник, РЭШ
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Учебник, РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Учебник, РЭШ
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	Учебник, РЭШ
2.3	Лыжная подготовка	1	0	1	Учебник, РЭШ

2.4	Плавательная подготовка	1	0	1	Учебник, РЭШ
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Учебник, РЭШ
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	20	Учебник
Итого по разделу		20			
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	2	0	2	Учебник, РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	Учебник
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	Учебник, РЭШ
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Учебник, РЭШ
1.2	Закаливание организма	1	0	1	Учебник, РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	Учебник, РЭШ
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	Учебник, РЭШ

2.3	Лыжная подготовка	1	0	1	Учебник, РЭШ
2.4	Плавательная подготовка	1	0	1	Учебник, РЭШ
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Учебник, РЭШ
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	0	18	Учебник
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры и на легкой атлетике. Что такое физическая культура. Бег с ускорением	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ ; https://ya.ru/video/preview/16487239708288663304?lr=120523&tpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1171.0%23311c81d6c6ebdc0c627ac831f73115b026e44b46
2	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		https://ya.ru/video/preview/17812805642318868545
3	Исходные положения в физических упражнениях. Ознакомление со строевыми упражнениями	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		Учебник, интернет
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		Учебник, интернет
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		Учебник, интернет
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		Учебник, интернет
9	Режим дня и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

	правила его составления и соблюдения. Ходьба под счёт; ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением					
10	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Ходьба и бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
11	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Ходьба и бег. Подвижные игры	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14ysclid=llxp0p418o629381289
12	Осанка человека. Упражнения для осанки. Ходьба и бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
13	Современные физические упражнения. Ходьба и бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

14	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника. Разновидности прыжков	1	0	1		https://ya.ru/video/preview/780234744721202319
15	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://ya.ru/video/preview/12108842058262550064
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		https://ya.ru/video/preview/6080064277279674927
17	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
18	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		https://ya.ru/video/preview/6080064277279674927
19	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		Учебник, интернет: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
20	Метание	1	0	1		Учебник, интернет

	малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Урок-игра					
21	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Урок-игра	1	0	1		Учебник, интернет
22	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Урок-игра	1	0	1		Учебник, интернет
23	Развитие выносливости. Понятие скорости бега. Равномерный бег (3 мин)	1	0	1		Учебник, интернет
24	Развитие выносливости. Равномерный	1	0	1		Учебник, интернет

	бег (4 мин)					
25	Развитие выносливости. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)	1	0	1		Учебник, интернет
26	Понятие «здоровье». Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)	1	0	1		Учебник, интернет
27	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)	1	0	1		Учебник, интернет
28	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м,	1	0	1		Учебник, интернет

	ходьба – 100 м)					
29	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
30	Понятие о гимнастике, ее разновидности. Техника безопасности на уроках гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
31	Исходные положения в физических упражнениях. Группировка. Перекаты в группировке, Игровое занятие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
32	Акробатика: группировка, перекаты в группировке	1	0	1		Учебник, интернет

	лѐжа на животе. Строевые упражнения. Игровое занятие					
33	Акробатика: перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Строевые упражнения	1	0	1		Учебник, интернет
34	Акробатика: группировка, перекаты в группировке лѐжа на животе. Строевые упражнения. Игровое занятие	1	0	1		Учебник, интернет
35	Акробатика: группировка, перекаты в группировке лѐжа на животе.	1	0	1		Учебник, интернет

	Строевые упражнения. Игровое занятие.					
36	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		Учебник, интернет
37	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
38	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
39	Строевые упражнения. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи	1	0	1		Учебник, интернет
40	Строевые упражнения. Равновесие: стойка на носках на	1	0	1		Учебник, интернет

	одной ногой на гимнастической скамейке					
41	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		Учебник, интернет
42	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		Учебник, интернет
43	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
44	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		Учебник, интернет
45	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		Учебник, интернет
46	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		Учебник, интернет
47	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		Учебник, интернет

48	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		Учебник, интернет
49	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		Учебник, интернет: https://ya.ru/video/preview/4399316044719104805
50	Опорный прыжок. Лазание	1	0	1		Учебник, интернет
51	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке	1	0	1		Учебник, интернет
52	Опорный прыжок. Лазание по канату	1	0	1		Учебник, интернет
53	Лазание по канату	1	0	1		Учебник, интернет
54	Лазание по канату. Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики	1	0	1		Учебник, интернет
55	Знакомство с лыжами	1	0	1		Учебник, интернет: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

56	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
57	Считалки для подвижных игр	1	0	1		Учебник, интернет
58	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://ya.ru/video/preview/6176803835831942957
59	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		Учебник, интернет
60	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		Учебник, интернет
61	Самостоятельн	1	0	1		Учебник, интернет

	ая организация и проведение подвижных игр					
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		Учебник, интернет
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		Учебник, интернет
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		Учебник, интернет
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		Учебник, интернет
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		Учебник, интернет
67	Разучивание подвижной	1	0	1		Учебник, интернет

	игры «Не оступись»					
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		Учебник, интернет
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		Учебник, интернет
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		Учебник, интернет
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		Учебник, интернет
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		Учебник, интернет
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с	1	0	1		Учебник, интернет

	мячом»					
74	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки»	1	0	1		Учебник, интернет
75	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки»	1	0	1		Учебник, интернет
76	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		Учебник, интернет
77	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		Учебник, интернет
78	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		Учебник, интернет

	норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
81	Освоение правил и	1	0	1		Учебник, интернет

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
82	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки»	1	0	1		Учебник, интернет
83	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)	1	0	1		Учебник, интернет
85	Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)	1	0	1		Учебник, интернет
86	Освоение	1	0	1		Учебник, интернет

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные	1	0	1		Учебник, интернет

	игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
91	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		Учебник, интернет

	<p>норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>					
92	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>	1	0	1		Учебник, интернет
93	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места</p>	1	0	1		Учебник, интернет

	толчком двумя ногами. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1	0	1		Учебник, интернет

	игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		Учебник, интернет

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		Учебник, интернет: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI
3	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ урок 2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/
4	Современные Олимпийские игры	1	0	1		Учебник, интернет: https://ya.ru/video/preview/10268116433351985486 ; https://ya.ru/video/preview/5444945109314629378
5	Физическое развитие	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ 6 урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
6	Физические качества	1	0	1		Учебник, интернет: https://rutube.ru/video/f197d42f88260a4a1ef21b3f2384985e/?ysclid=ll_y855u45b291760030

7	Сила как физическое качество	1	0	1	Учебник, интернет: https://ya.ru/video/preview/679748512626732829
8	Быстрота как физическое качество	1	0	1	Учебник, интернет: РЭШ 14 урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/
9	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	Учебник, интернет: РЭШ урок 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
10	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	Учебник, интернет
11	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA
12	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Учебник, интернет
13	Выносливость как физическое качество	1	0	1	Учебник, интернет: РЭШ 15 урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/190932/
14	Гибкость как физическое качество	1	0	1	Учебник, интернет

15	Развитие координации движений	1	0	1		Учебник, интернет
16	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=pnWVBpWJ04w
17	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Учебник, интернет: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
18	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Учебник, интернет
19	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Учебник, интернет: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/
20	Развитие координации движений	1	0	1		Учебник, интернет
21	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Учебник, интернет
22	Закаливание	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ 4 урок

	организма					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/
23	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		Учебник, интернет
24	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		Учебник, интернет: https://rutube.ru/video/2457a964a39d1a41dd18fe679175c66c/?ysclid=ly8f8olz149980481
25	Гибкость как физическое качество	1	0	1		Учебник, интернет
26	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=QnC7UV2i0-I
27	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ 25 урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
28	Прыжковые упражнения	1	0	1		Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJamk
29	Прыжковые упражнения	1	0	1		Учебник, интернет
30	Гимнастическая разминка	1	0	1		Учебник, интернет
31	Ходьба на	1	0	1		Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=IJLEgV8u-

	гимнастическ ой скамейке					rs
32	Ходьба на гимнастическ ой скамейке	1	0	1		Учебник, интернет
33	Сложно координирова нные передвижения ходьбой по гимнастическ ой скамейке	1	0	1		Учебник, интернет
34	Сложно координирова нные передвижения ходьбой по гимнастическ ой скамейке	1	0	1		Учебник, интернет
35	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/conspect/195481/
36	Упражнения с гимнастическ ой скакалкой	1	0	1		Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJamk
37	Упражнения с гимнастическ им мячом	1	0	1		Учебник, интернет

38	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=12iBAigrpno
39	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY ; РЭШ урок 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
40	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		Учебник, интернет: https://ya.ru/video/preview/16750499637757086072
41	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		Учебник, интернет
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		Учебник, интернет
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		Учебник, интернет
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		Учебник, интернет
45	Бросок мяча в	1	0	1		Учебник, интернет

	колонне и неудобный бросок					
46	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		Учебник, интернет
47	Бросок в корзину	1	0	1		Учебник, интернет
48	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	0	1		Учебник, интернет
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
50	Правила техники	1	0	1		Учебник, интернет

	<p>безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО</p>					
51	<p>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</p>	1	0	1		Учебник, интернет
52	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса</p>	1	0	1		Учебник, интернет

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок	1	0	1		Учебник, интернет

	в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные	1	0	1		Учебник, интернет

	игры					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
59	Освоение правил и	1	0	1		Учебник, интернет

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
62	Освоение правил и	1	0	1		Учебник, интернет

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		Учебник, интернет
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные	1	0	1		Учебник, интернет

	игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
67	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		Учебник, интернет: РЭШ урок 34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
68	Игры с приемами	1	0	1		Учебник, интернет

	футбола: метко в цель					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	История появления современного спорта. Техника безопасности на уроках физической культуры. Бег с ускорением 30 м.	1	0	1		Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=vMfhh-LBUzQ
2	Техника безопасности на уроках Легкой атлетики. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Легкоатлетические эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		Учебник, интернет

4	Физическая культура у древних народов. Бег с ускорением 30 м.	1	0	1	Учебник, интернет: РЭШ урок 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	Учебник, интернет: РЭШ урок 13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
6	Виды физических упражнений. Бег с ускорением (тестирование). Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке	1	0	1	Учебник, интернет: РЭШ урок 2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
7	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места и разбега. Равномерный бег (медленный) до 2	1	0	1	Учебник, интернет

	мин.					
8	Дозировка физических нагрузок. Прыжок в длину с места (тестирование). Равномерный бег (медленный) до 2 мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки	1	0	1		Учебник, интернет
9	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Прыжки	1	0	1		Учебник, интернет
10	Закаливание организма под душем. Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1 мин.	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ урок 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/

	Метание мяча с места на заданное расстояние (тестирование)					
11	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw
12	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Учебник, интернет
13	Дыхательная и зрительная гимнастика. Подтягивание (тестирование). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета	1	0	1		Учебник, интернет
14	Беговые упражнения с координационной сложностью. Строевые команды и упражнения	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
15	Строевые	1	0	1		Учебник, интернет:

	команды и упражнения. Метание мяча на дальность (тестирование). Равномерный бег с изменением направления движения					
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		Учебник, интернет
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		Учебник, интернет
18	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/

	гимнастической скамейке.					
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Учебник, интернет: https://ya.ru/video/preview/3032313849645611771
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Учебник, интернет
21	Виды гимнастики. Акробатика: пережат, кувырок, стойка на лопатках.	1	0	1		Учебник, интернет
22	Акробатика: пережат, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1	0	1		Учебник, интернет
23	Акробатика: мост. Разучивание комбинации из ранее изученных элементов	1	0	1		Учебник, интернет
24	Лазанье по канату	1	0	1		Учебник, интернет: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/
25	Лазанье по канату	1	0	1		Учебник, интернет

26	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	Учебник, интернет
27	Прыжки через скакалку	1	0	1	Учебник, интернет: РЭШ урок 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/
28	Прыжки через скакалку	1	0	1	Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSnPMY0
29	Броски набивного мяча	1	0	1	Учебник, интернет: РЭШ 9 урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
30	Челночный бег	1	0	1	Учебник, интернет: РЭШ 1 2 урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
31	Челночный бег	1	0	1	Учебник, интернет
32	Ознакомление с лыжами. ТБ	1	0	1	Учебник, интернет: РЭШ 29 урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/additional/193612/
33	Броски набивного мяча	1	0	1	Учебник, интернет
34	Плавание. Правила поведения и ТБ на уроках плавания в бассейне	1	0	1	Учебник, интернет: РЭШ урок 50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
35	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=Пк9xEuJ3K0
36	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	Учебник, интернет
37	Ведение баскетбольного	1	0	1	Учебник, интернет: РЭШ урок 34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/

	мяча. Ловля и передача мяча двумя руками					
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Учебник, интернет
39	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		Учебник, интернет
40	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ урок 37 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/conspect/193990/
41	Спортивная игра волейбол	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ урок 38 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/conspect/194016/
42	Спортивная игра волейбол	1	0	1		Учебник, интернет
43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ урок 42 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/194151/
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте	1	0	1		Учебник, интернет

	и в движении					
45	Спортивная игра футбол	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ урок 45 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/conspect/197400/
46	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		Учебник, интернет: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
47	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		Учебник, интернет
48	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1		Учебник, интернет
49	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		Учебник, интернет
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	0	1		Учебник, интернет

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		Учебник, интернет

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
56	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		Учебник, интернет

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1		Учебник, интернет
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1		Учебник, интернет
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	0	1		Учебник, интернет

	виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
63	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1		Учебник, интернет

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150 г.	1	0	1		Учебник, интернет

	Подвижные игры					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		Учебник, интернет
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		Учебник, интернет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Из истории развития национальных видов спорта. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/conspect/262638/
3	Самостоятельная физическая подготовка. Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	0	1		Учебник, интернет
4	Влияние занятий	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ

	физической подготовкой на работу систем организма. Техника челночного бега. Эстафеты с мячами					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/19460/5/
5	Упражнения в прыжках в длину с разбега	1	0	1		
6	Тестирование прыжка в длину с разбега. (6-7 шагов)	1	0	1		Учебник, интернет
7	Бег на средние дистанции 1000 м. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
8	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности . Техника челночного бега. Эстафеты с мячами	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/22437/4/

9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	Учебник, интернет: РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
10	Беговые упражнения	1	0	1	Учебник, интернет: РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/conspect/224458/
11	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Учебник, интернет: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/conspect/224400/
12	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	0	1	Учебник, интернет
13	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	Учебник, интернет: https://ya.ru/video/preview/15848944711782330987 ; РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/
14	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1	Учебник, интернет
15	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	Учебник, интернет: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/

16	Закаливание организма	1	0	1	Учебник, интернет: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Учебник, интернет: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
18	Акробатическая комбинация	1	0	1	Учебник, интернет: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/conspect/195363/
19	Акробатическая комбинация	1	0	1	Учебник, интернет
20	Обучение опорному прыжку	1	0	1	Учебник, интернет: https://ya.ru/video/preview/6524352139385597194
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	Учебник, интернет: https://ya.ru/video/preview/18159289760886703489
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом	1	0	1	Учебник, интернет: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/

	напрыгивания					
24	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		Учебник, интернет: https://ya.ru/video/preview/10944598192613399654
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbOxwE
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		Учебник, интернет: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		Учебник, интернет
28	Лазание по канату	1	0	1		Учебник, интернет
29	Лазание по канату	1	0	1		Учебник, интернет
30	Ознакомление с лыжной подготовкой. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI

31	Развитие выносливости в беге	1	0	1		Учебник, интернет
32	Бег 6 мин. На результат	1	0	1		Учебник, интернет
33	Ознакомление с плаванием. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ 3 урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
34	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		Учебник, интернет: https://ya.ru/video/preview/15848944711782330987
35	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		Учебник, интернет: https://ya.ru/video/preview/17962176654451549569
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		Учебник, интернет
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		Учебник, интернет

38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		Учебник, интернет
39	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		Учебник, интернет
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		Учебник, интернет
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		Учебник, интернет
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		Учебник, интернет
43	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		Учебник, интернет
44	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ 40 урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/224994/

45	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=1Bbm1-j3-oA
46	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		Учебник, интернет: https://ya.ru/video/preview/3496466252978578665
47	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		Учебник, интернет: https://ya.ru/video/preview/14301842174737883986
48	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ урок 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/
49	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		Учебник, интернет
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	0	1		Учебник, интернет

	виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	0	1		Учебник, интернет

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	1	0	1		Учебник, интернет

	места толчком двумя ногами. Эстафеты					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м.	1	0	1		Учебник, интернет

	Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1	0	1		Учебник, интернет
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, интернет
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		Учебник, интернет

	Бег на 1000м					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		Учебник, интернет
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		Учебник, интернет
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		Учебник, интернет
67	Упражнения из игры футбол	1	0	1		Учебник, интернет: https://www.youtube.com/watch?v=kKOspKm4H3k
68	Упражнения из игры футбол	1	0	1		Учебник, интернет: РЭШ 48 урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/conspect/225341/

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

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

«Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для

учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38)

2. РЭШ: <https://resh.edu.ru/>

3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура».

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

4. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

5. Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

6. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

8. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib

9. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

10. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

11. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

12. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

13. <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и

законодательные акты, регулирующие правовые, организационные,

экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и

спорта

14. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

15. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по

физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

16. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

17. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922

tmpl=lib сеть ...

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по

физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

18. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте

Zavuch.Info. 05.01.2010.

www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

19. Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

20. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

21. Спортивные ресурсы в сети Интернет

http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

22. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский

журнал «Физическая культура».

23. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория

и практика физической культуры».

24. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

25. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228> hnpf –

сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

26. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.

27. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

28. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».

29. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.

30. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.

31. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура:

воспитание, образование, тренировка.

Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии
Образования, Российской Государственной Академии Физической
Культуры.

32. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры.

Ежемесячный научно-

теоретический журнал Государственного Комитета Российской

Федерации по физической культуре и туризму, Российской

государственной Академии физической культуры.

33. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь

России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

34. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

35. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

