

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ СОШ №85

РАССМОТРЕНО

на заседании ШПК
учителей физической
культуры

Л.Ф. Сахарова
Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор
МБОУ СОШ № 85

О.С. Максимова
Приказ № 172 от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 451291)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

город Ижевск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

В МБОУ СОШ № 85 реализуется вариант № 2 Федеральной рабочей программы по физической культуре.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение «Русского языка», – 675 (5 часов в неделю в каждом классе): в 1 классе – 165 ч, во 2–4 классах – по 170 ч.

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 (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 1 КЛАССЕ

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 физкультурминуток 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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ВО 2 КЛАССЕ

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 поочерёдно 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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 3 КЛАССЕ

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 противходом, 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 поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 4 КЛАССЕ

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.

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

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы **умения общения** как часть **коммуникативных универсальных учебных действий**:

- 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.

У обучающегося будут сформированы **умения самоорганизации и самоконтроля** как часть **регулятивных универсальных учебных действий**:

- 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.

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

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические и исследовательские действия** как часть **познавательных универсальных учебных действий**:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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;
- выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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.

По окончании **3 класса** у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть

коммуникативных универсальных учебных действий:

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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 ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- 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.

- способствование позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к активизации их познавательной деятельности
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной

работе и взаимодействию с другими детьми

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока

- работа с одаренными детьми, проведение групповых и индивидуальных консультаций, выстраивание траектории развития учащихся

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма реализации воспитательного потенциала
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Гигиена человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту

1.2	Осанка человека				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
2.2	Льжная подготовка	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной
2.3	Легкая атлетика	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	
2.4	Подвижные и спортивные игры	11			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	

						атмосферы во время урока
Итого по разделу		49				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока работа с одаренными детьми, проведение групповых и индивидуальных консультаций, выстраивание траектории развития учащихся
Итого по разделу		13				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма реализации воспитательного потенциала
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о	1			Библиотека ЦОК	<ul style="list-style-type: none"> побуждение школьников

	физической культуре				https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения,

						проявления человеколюбия и добросердечности
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
2.2	Лыжная подготовка	17			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
2.3	Легкая атлетика	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	
2.4	Подвижные игры	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	
Итого по разделу		50				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной

						атмосферы во время урока <ul style="list-style-type: none"> • работа с одаренными детьми, проведение групповых и индивидуальных консультаций, выстраивание траектории развития учащихся
Итого по разделу		14				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма реализации воспитательного потенциала
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания

	упражнений, используемых на уроках				РЭШ https://resh.edu.ru	школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	
2.3	Физическая нагрузка				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	
Итого по разделу		2				

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	
Итого по разделу		1				

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся,
-----	----------------------------------	---	--	--	--	---

2.2	Легкая атлетика	8			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<p>которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p> <ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
2.3	Лыжная подготовка	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	
2.4	Плавательная подготовка	0			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	
Итого по разделу		49				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока • работа с одаренными детьми, проведение групповых и индивидуальных консультаций, выстраивание траектории развития учащихся
Итого по разделу		28				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		
--	----	---	---	--	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма реализации воспитательного потенциала
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	

Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией
1.2	Закаливание организма				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
2.2	Легкая атлетика	7			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	
2.3	Лыжная подготовка	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	
2.4	Плавательная подготовка	0			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к

2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Итого по разделу		49				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru РЭШ https://resh.edu.ru	<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока • работа с одаренными детьми, проведение групповых и индивидуальных консультаций, выстраивание траектории развития учащихся
Итого по разделу		15				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Название темы урока	Количество часов	Дата проведения урока	Используемые на уроке ЭОР
1	Что такое физическая культура	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Современные физические упражнения. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
5	Правила поведения на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
7	Учимся гимнастическим упражнениям	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
9	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
11	Способы построения и повороты, стоя на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
12	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

13	Гимнастические упражнения с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
14	Гимнастические упражнения со скакалкой. Гимнастические упражнения в прыжках	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
15	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
16	Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лежа	1		https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
17	Разучивание прыжков в группировке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
18	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
19	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
20	Упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
21	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223819
22	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223819
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
24	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
25	Чем отличается ходьба от бега	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
27	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189

				310/
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
31	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
32	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
33	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
34	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
35	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
36	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
37	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
38	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
39	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
40	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
41	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
42	Разучивание подвижной игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

	«Охотники и утки»			ct/lesson/5752/start/189786/
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
46	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
47	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
48	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
49	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		https://www.gto.ru/recommendations/56ead2feb5

	ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры			cf1c58018b456b
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/recommendationr/56ead2feb5cf1c58018b456b https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ https://www.gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ https://www.gto.ru/recommendations/56eacd27b5

				cf1c51018b456a
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Название темы урока	Количество часов	Дата проведения урока	Используемые на уроке ЭОР
1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
5	Быстрота как физическое качество	1		https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

7	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
8	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	1		https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
9	Сложно координированные беговые упражнения	1		https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
11	Выносливость как физическое качество	1		https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
13	Прыжковые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732 https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
15	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
16	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
18	Строевые упражнения и команды	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
19	Гимнастическая разминка. Гибкость как физическое качество	1		https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191

				634/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
21	Танцевальные гимнастические движения	1		https://youtu.be/dlOmqmT8ZkI
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
23	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
30	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

31	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988
32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988
33	Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190988/
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191
36	Спуск с горы в основной стойке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
37	Спуск с горы в основной стойке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
38	Подъем лесенкой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
41	Торможение лыжными палками	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
42	Торможение падением на бок	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/

45	Игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
48	Прием «волна» в баскетболе	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
49	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
50	Броски мяча в неподвижную мишень	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
57	Игры с приемами футбола: метко в	1		https://resh.edu.ru/subject/

	цель			ct/lesson/3502/start/191717/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
61	Футбольный бильярд	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
62	Футбольный бильярд	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
63	Бросок ногой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
64	Бросок ногой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Название темы урока	Количество часов	Дата проведения урока	Используемые на уроке ЭОР
-------	---------------------	------------------	-----------------------	---------------------------

1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Физическая культура у древних народов	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Виды физических упражнений	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://user.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
7	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://user.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
11	Челночный бег	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224

				459/
12	Челночный бег	1		https://user.gto.ru/recommendations/56ead2feb5cf1c58018b456b
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
15	Строевые команды и упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
16	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
17	Строевые команды и упражнения. История появления современного спорта	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
18	Ритмическая гимнастика	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
19	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://user.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1		https://user.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567 https://user.gto.ru/recom

				endations/56ead100b5cf1c28018b4574
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://user.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
25	Прыжки через скакалку	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
28	Спортивная игра баскетбол	1		https://user.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
29	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
30	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509
31	Броски набивного мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
32	Броски набивного мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
35	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195

				560/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
40	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
44	Спортивная игра баскетбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
47	Прыжки через скакалку	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
48	Прыжок в длину с разбега	1		https://user.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
49	Прыжок в длину с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
50	Закаливание организма под душем	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224

				199/
51	Спортивная игра волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
53	Спортивная игра волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
55	Дозировка физических нагрузок	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
56	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
57	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
58	Спортивная игра футбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
59	Спортивная игра футбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
60	Подвижные игры с приемами футбола	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
61	Подвижные игры с приемами футбола	1		https://user.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/

	Эстафеты			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Название темы урока	Количество часов	Дата проведения урока	Используемые на уроке ЭОР
1	Из истории развития физической культуры в России. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1		https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1		https://user.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
8	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1		https://user.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
10	Метание малого мяча на дальность.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
12	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1		https://user.gto.ru/recommendations/56ead2feb5cf1c58018b456b
13	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195

	мяча».			944/
16	Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
17	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. ТБ на уроках по гимнастике.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
19	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
21	Акробатическая комбинация. Разучивание комбинации.	1		https://user.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
22	Акробатическая комбинация. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
23	Обучение опорному прыжку. Круговая тренировка.	1		https://user.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567 https://user.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574
24	Обучение опорному прыжку. Прыжки на скакалке.	1		https://user.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку теория. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.			
27	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Ходьба по низкому гимнастическому бревну.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
28	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Ходьба по бревну на носках.	1		https://user.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
29	Упражнения на гимнастической перекладине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
30	Упражнения на гимнастической перекладине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509
31	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
32	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
33	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
45	Закаливание организма. Спуски с пологого склона в низкой стойке.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
47	Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
48	Эстафеты на лыжах	1		https://user.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
50	Упражнения из игры баскетбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
51	Упражнения из игры баскетбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/

				ct/lesson/5170/start/195918/
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
53	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
54	Упражнения из игры волейбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
55	Упражнения из игры волейбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
56	Упражнения из игры футбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
57	Упражнения из игры футбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
58	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
61	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		https://user.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
62	Беговые упражнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/

64	Метание малого мяча на дальность.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru>

РЭШ <https://resh.edu.ru>

