

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 61
(МАОУ СОШ № 61)

Рассмотрена и одобрена
на заседании
Педагогического совета
протокол от «30» «августа» 2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МАОУ СОШ №61
_____ Гуськова Т.И.
Введено в действие приказом
от «31» августа 2023г. № 43 -д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2265114)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 – 270 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часов (3 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 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.

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 физкультурминутки 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 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, перекатыванию;
- 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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 (99 Ч.)

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося	Электронные цифровые образовательные ресурсы
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре (10 ч)</p>	<p>Тема: Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО. Тема: Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег</p>	<p><i>Находить</i> необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. <i>Определять понятие:</i> Физическая культура. <i>Понимать разницу</i> в задачах физической культуры и спорта. <i>Формулировать общие принципы</i> выполнения гимнастических упражнений. <i>Определять и кратко характеризовать</i> понятие «Здоровый образ жизни» <i>Понимать и формулировать задачи</i> «ГТО» <i>Уметь составлять</i> распорядок дня. <i>Знать</i> правила личной гигиены и правила закаливания. <i>Понимать и отличать</i> физические качества «Гибкость» и «Координация». <i>Описывать</i> формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей. <i>Определять</i> состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start</p>
	<p>Основные хореографические</p>	<p><i>Понимать и раскрывать</i> основные</p>	

	<p>позиции.</p> <p>Тема: Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.</p> <p>Тема: Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</p> <p>Тема: Строевые команды, виды построения, расчёта.</p>	<p>безопасные принципы поведения на уроках физической культуры</p>	
<p>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (10 ч)</p>	<p>Тема: Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</p>	<p><i>Составлять</i> индивидуальный распорядок дня.</p> <p><i>Отбирать</i> и <i>составлять</i> упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><i>Называть</i> основные правила личной гигиены.</p> <p><i>Выполнять</i> простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.</p> <p><i>Уметь измерять</i> соотношение массы и длины тела.</p> <p><i>Вести</i> дневник измерений</p>	<p>Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start</p>

	<p>Тема: Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</p>	<p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Проводить</i> общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><i>Составлять</i> игровые задания.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности</p>	
	<p>Тема: Самоконтроль. Строевые команды и построения</p>	<p><i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой.</p> <p><i>Соблюдать</i> рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений.</p> <p><i>Различать и самостоятельно организовывать</i> построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»</p>	
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (79 ч)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (56 ч)</p>	<p>Тема: Освоение упражнений основной гимнастики (34 ч): — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания</p>	<p>1. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: а) гимнастические упражнения общей разминки — приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие</p>	<p>Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start</p>

		<p>прыжки в полном приседе;</p> <p>б) гимнастические упражнения партерной разминки — упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов;</p> <p>в) хореографические позиции — для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника:</p> <p>а) гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»;</p> <p>б) гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности;</p> <p>— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений:</p> <p>а) развитие координации — шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;</p> <p>бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно; перекат мяча по полу, по рукам; бросок и ловля мяча; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка»;</p> <p>б) развитие моторики — вращение кистью руки скакалки, сложенной</p>	
--	--	---	--

		<p>вчетверо, перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях;</p> <p>в) освоение жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога — колено вперёд; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.</p> <p>2. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки.</p> <p>3. Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений</p>	
	Тема: Игры и игровые задания (20 ч)	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.	
	Тема: Организующие команды и приёмы (2 ч)	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»	
Спортивно-оздоровительная деятельность (23 ч)	Тема: Освоение физических упражнений	1. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений: гимнастические упражнения — упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; акробатические упражнения —	Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start

		«велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; подводящие упражнения — к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания	
--	--	--	--

2 КЛАСС (102 Ч.)

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (9 ч)	<i>Тема:</i> Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития.	Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start
	<i>Тема:</i> Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.	Характеризовать показатели физического развития. Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	
	<i>Тема:</i> Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.	Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения. Объяснять структуру российского спортивного движения.	

		<p>Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире.</p> <p>Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением.</p>	
	<p>Тема: Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры.</p>	<p>Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением.</p> <p>Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев.</p>	
	<p>Тема: Плавание</p>	<p>Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх.</p> <p>Знать и объяснять правила поведения в бассейне.</p> <p>Знать общую информацию по плаванию.</p> <p>Осваивать элементы плавания.</p> <p>Уметь отмечать характерные ошибки при освоении основных элементов плавания</p>	
<p>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (9 ч)</p>	<p>Тема: Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</p>	<p>Уметь измерять массу и длину тела.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Вести дневник наблюдения за динамикой развитие гибкости и координации, изменениями длины и массы тела.</p> <p>Анализировать полученные результаты наблюдений.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развития основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила)</p>	<p>Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start</p>

		<p>Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей. Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур</p>	
	<p>Тема: Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения</p>	<p>Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Выполнять самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»</p>	
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (84 ч)</p>	<p>Тема: Овладение техникой выполнения упражнений основной</p>	<p>Углубление в изученное, совершенствование выполнения</p>	<p>Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start</p>

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (60 ч)</p>	<p>гимнастики (48 ч).</p> <p>Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры</p>	<p>упражнений.</p> <p>Общая разминка. Овладение техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).</p> <p>Партерная разминка. Овладение техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития</p>	
--	---	--	--

		<p>координации, укрепления мышц бёдер («неваляшка»).</p> <p>Разминка у опоры.</p> <p>Овладение техникой выполнения упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону)</p>	
	Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	Овладение техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост	
	Основная гимнастика. Упражнения	Овладение техникой выполнения	

	для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	упражнений с гимнастическим предметом скакалка. Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча	
	Основная гимнастика. Комбинации упражнений.	Освоение принципами соединения упражнений в комбинации. Владение техникой выполнения упражнений в комбинациях	
	<i>Тема:</i> Игры и игровые задания (10 час)	Проведение общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой и участие в них	
	<i>Тема:</i> Организующие команды и приёмы (2 ч)	Овладение техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу — стройся!», «В две шеренги — стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»	
Спортивно-оздоровительная деятельность (24 ч)	<i>Тема:</i> Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	Основная гимнастика: Овладение техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета. Плавательная подготовка (при наличии материально-технического оснащения):	Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start

		<p>Освоение упражнений ознакомительного плавания: <i>освоение</i> универсальных умений дыхания в воде.</p> <p>Овладение техникой выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин».</p> <p><i>Освоение</i> спортивных стилей плавания</p>	
--	--	---	--

3 КЛАСС (102 Ч.)

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося	Электронные цифровые образовательные ресурсы
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре (9 ч)</p>	<p>Тема: Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека.</p> <p>Тема: Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития.</p>	<p><i>Находить</i> необходимую информацию по темам.</p> <p><i>Объяснять</i> влияние нагрузки на мышцы.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> смысл и необходимость классификации физических упражнений</p> <p><i>Уметь</i> определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.</p> <p><i>Характеризовать</i> гимнастику в классификации по признаку</p>	<p>Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start</p>

	<p>Тема: Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений.</p> <p>Тема: Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании</p>	<p>исторически сложившихся систем физического воспитания и <i>давать оценку</i> эффективности её воздействия на строение и функции организма.</p> <p><i>Уметь</i> характеризовать подводящие упражнения и их значение.</p> <p><i>Уметь</i> подбирать комплекс и <i>объяснять</i> технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.</p> <p><i>Знать и уметь</i> представлять на суше правила дыхания в воде при плавании.</p> <p><i>Знать</i> основные правила плавания — правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела.</p> <p><i>Знать и уметь описывать</i> технику выполнения спортивных стилей плавания</p>	
<p>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (9 ч)</p>	<p>Тема: Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</p>	<p><i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт.</p> <p><i>Моделировать</i> физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.</p>	<p>Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start</p>

		<p><i>Осваивать и демонстрировать</i> приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p><i>Подбирать</i> комплексы и <i>демонстрировать</i> технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.</p> <p><i>Имитировать</i> упражнения на суше для подготовки к освоению плавания: бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленький диапазон движений; в положении сидя — интенсивные махи ногами, имитация плавания</p>	
	<p>Тема: Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</p>	<p><i>Составлять</i> правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</p> <p><i>Проводить</i> общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.</p>	

		<p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</p> <p><i>Устанавливать</i> ролевое участие членов команды.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности.</p> <p><i>Оценивать</i> правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты).</p> <p><i>Выполнять</i> организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью</p>	
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (84 ч)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (48 ч)</p>	<p>Тема: Освоение специальных упражнений основной гимнастики (48 ч)</p>	<p><i>Углубление</i> в изученное, <i>совершенствование</i> выполнения упражнений:</p> <p><i>освоить комплексы</i> упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);</p> <p><i>освоить комплексы</i> упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);</p> <p><i>освоить комплексы</i> упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и</p>	<p>Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start</p>

		<p>голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей;</p> <p><i>проявлять</i> физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития;</p> <p><i>осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;</p> <p><i>осваивать</i> строевой и походный шаг.</p> <p><i>осваивать</i> универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги</p>	
	Тема: игры и игровые задания (10 ч)	<i>Проводить и участвовать в</i> спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта	
Спортивно-оздоровительная деятельность (36 ч)	Тема: комбинации упражнений основной гимнастики	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто	Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start

		<p>восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку.</p> <p>Осваивать и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов</p>	
	Тема: спортивные упражнения	Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору)	
		Осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения)	
		Демонстрировать динамику улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние	
		Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки	
	Тема: туристические физические упражнения	Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности	
	Тема: подготовка к демонстрации полученных результатов	Осваивать контрольно-тестовые упражнения (Приложение 1) для определения динамики развития гибкости и координации	

		Освоение тестовых упражнений ГТО II ступени	
		Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления	
		Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений	

4 КЛАСС (68 Ч.)

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч)	Тема: Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки Важные навыки жизнедеятельности человека. Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях.	<i>Определять и кратко характеризовать</i> физическую культуру, её роль в общей культуре человека; <i>пересказывать</i> тексты по истории физической культуры, олимпизма; <i>понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; <i>называть направления</i> физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; <i>понимать и перечислять</i> физические упражнения в классификации по преимущественной целевой	Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start

		<p>направленности; <i>формулировать</i> основные задачи физической культуры; <i>объяснять</i> отличия задач физической культуры от задач спорта; <i>приводить примеры</i> спортивной подготовки; <i>характеризовать</i> навыки плавания и гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека; <i>характеризовать</i> туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и <i>отмечать</i> роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;</p>	
	<p>Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»</p>	<p><i>давать основные определения</i> по организации строевых упражнений; <i>знать</i> строевые команды и <i>демонстрировать</i> освоенные строевые упражнения; <i>знать</i> технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; <i>определять ситуации</i>, требующие применения правил предупреждения травматизма; <i>определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных</p>	

		<p>условий и условий занятий; <i>различать</i> физические упражнения по воздействию на развитие физических качеств и способностей; <i>различать</i> физические упражнения по целевому назначению: общеразвивающие, спортивные туристические; <i>знать</i> правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе</p>	
<p>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (10 ч)</p>	<p>Тема: Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.</p> <p>Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием.</p> <p>Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития.</p> <p>Моделирование комплексов упражнений.</p> <p>Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности</p>	<p><i>Находить</i> информацию по теме; <i>проявлять</i> творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе; <i>использовать</i> методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием; <i>составлять</i> индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур; <i>измерять</i> показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности); <i>объяснять</i> технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);</p>	<p>Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start</p>

		<p><i>общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности;</p> <p><i>моделировать</i> комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;</p> <p><i>составлять, организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;</p> <p><i>собирать</i> комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции;</p> <p><i>составлять</i> маршрут похода на короткие дистанции;</p> <p>использовать карту и компас для определения места нахождения</p>	
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (60ч)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (35 ч)</p>	<p>Тема: Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики (48 ч):</p> <ul style="list-style-type: none"> — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей. 	<p><i>Углубление</i> в изученное, <i>совершенствование</i> выполнения упражнений:</p> <p><i>овладеть техникой</i> выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);</p> <p><i>овладеть техникой</i> выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);</p> <p><i>овладеть техникой</i> выполнения комплексов упражнений для</p>	<p>Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start</p>

	<p>Тема: универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений</p>	<p>развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; <i>проявлять</i> физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития; <i>овладеть</i> универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; <i>овладеть техникой выполнения</i> строевого, походного шага; <i>овладеть</i> универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги</p>	
	<p>Тема: игры и игровые задания (10 час)</p>	<p><i>Проводить</i> спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и <i>участвовать</i> в них</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (35 ч)</p>	<p>Тема: универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах.</p> <p>Тема: универсальные умения</p>	<p>Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений; овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений; <i>проявлять</i> физические качества</p>	<p>Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start</p>

	<p>плавания спортивными стилями</p>	<p>гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; <i>моделировать</i> комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); <i>выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания; овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор), <i>выполнять</i> плавание на скорость (при наличии материально-технической базы);</p>	
	<p>Тема: универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;</p>	
	<p>Тема: универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; <i>осваивать</i> технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); <i>осваивать и демонстрировать</i> технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально,</p>	

	<p>Тема: Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО</p>	<p>парами, в группах;</p> <p><i>осваивать и демонстрировать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;</p> <p><i>осваивать и демонстрировать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;</p> <p><i>участвовать</i> в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО</p>	
	<p>Тема: игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие:</p> <p>— воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.;</p> <p>— воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т. д.;</p>	<p><i>Демонстрировать</i> игры, спортивные эстафеты и <i>выполнять</i> игровые задания.</p> <p><i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и <i>распределять</i> ролевое участие членов команды.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Уметь описывать</i> правила игр и спортивных эстафет.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), <i>соблюдать</i> этические нормы поведения.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные</p>	

		<p>качества, <i>демонстрировать</i> взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. <i>Проявлять</i> фантазию и инициативу в игровой деятельности. <i>Выполнять</i> в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. <i>Передавать</i> характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица. <i>Демонстрировать</i> взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде. <i>Соблюдать</i> правила безопасности во время похода. <i>Проявлять</i> смекалку. <i>Соблюдать</i> приёмы безопасной жизнедеятельности на природе. <i>Выполнять</i> необходимые условия дисциплины и командной работы</p>	
Демонстрация полученных навыков и умений (1 ч)	Тема: подготовка к демонстрации полученных результатов	<i>Демонстрировать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения (Приложение 1) для определения динамики развития гибкости, координации	Презентация Электронный учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start
		<i>Демонстрировать</i> тестовые упражнения ГТО II ступени	
		<i>Демонстрировать</i> универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Что такое физическая культура	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/conspect/326377/
2	Современные физические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Презентация https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Презентация https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978
6 - 7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	2				Презентация https://uchi.ru/teachers/hometasks

8-9	Правила поведения на уроках физической культуры	2				Презентация https://uchi.ru/teachers/hometasks
10-11	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	2				Презентация https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
12-13	Исходные положения в физических упражнениях	2				Презентация https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
14-15	Учимся гимнастическим упражнениям	2				Презентация https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
16-17	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/
18-19	Акробатические упражнения, основные техники	2				Презентация https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
20-22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической	3				Презентация. https://uchi.ru/teachers/hometasks

	культуры					
23 - 25	Способы построения и повороты стоя на месте	3				Презентация. https://uchi.ru/teachers/hometasks
26 - 27	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	2				Презентация. https://uchi.ru/teachers/hometasks
28 - 29	Гимнастические упражнения с мячом	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/conspect/223821/
30 - 31	Гимнастические упражнения со скакалкой	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/conspect/223821/
32 - 33	Гимнастические упражнения в прыжках	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/conspect/223821/
34 - 36	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	2				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-tema-podnimanie-tulovischa-iz-polozheniya-lyozha-3314741.html
37 - 38	Акробатические упражнения, основные техники	2				Презентация https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
39 - 40	Подъем ног из положения лежа на животе	2				Презентация https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/

41	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/
42 - 44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	3				Поле для свободного ввода1
45 - 46	Разучивание прыжков в группировке	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/
47 - 48	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/
49 - 50	Строевые упражнения с лыжами в руках	2				Презентация https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641
51 - 52	Упражнения в передвижении на лыжах	2				Презентация https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
53 - 54	Имитационные упражнения техники передвижения на	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/

55 - 56	лыжах Техника ступающего шага во время	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/
57 - 58	передвижения Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/
59 - 60	шагом Техника передвижения скользящим шагом в полной	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/
61 - 62	координации Разучивание техники передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствовани е ее во время прохождения учебной	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/
	дистанции					

Чем отличается

1

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/16889>

63	ходьба от бега Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				5/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/16889 5/
65	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/16889 5/
66	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/32666 4/
67	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/32666 4/
68	Обучение	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/32666
69						

	равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой					4/
70	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
71	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
72	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
73						
74	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
75	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
76	Разучивание фазы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/

	приземления из прыжка					6/
77	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/26137/
78	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
79	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
80	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега. Наблюдение выполнения образца техники прыжка.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
82	двумя ногами. Подвижные игры					

83	Считалки для подвижных игр.Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.Разучивание подвижной игры "Охотники и утки"	1				https://multiurok.ru/files/schitalochki-dlia-podvizhnykh-igr.html
84	Обучение способам организации игровых площадок.					
85	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.Разучивание подвижной игры "Не попади в болото".	3				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/
86	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/
87	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/

88	Разучивание подвижных игр «Брось-поймай», "Пингвины с мячом"	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/
89	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
90	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/

	Смешанное передвижение.					
93	Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
94	Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
	Подвижные игры Освоение правил и техники	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/

9 6	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Освоение правил и</p>					
97	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры Освоение правил и</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
98	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры Пробное</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
99	<p>тестирование с соблюдением правил и техники</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/

	выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0			

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1-2	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
3	Физическое развитие. Физические качества.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/II
4	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
5	Быстрота как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
6	Выносливость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
7	Гибкость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
8	Развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/

	координации движений					
9-10	Развитие координации движений	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://uchi.ru/teachers/lk/main
12	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
13	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
14	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
15-16	Строевые упражнения и команды	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
17	Прыжковые упражнения	2				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
18-19-20	Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с	2				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4

	поворотом кругом.					
21	Гимнастическая разминка	1				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
22 - 23	Строевые упражнения и команды. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному.	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
24 - 25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой с правого и левого бока и перед собой.	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
26 - 27	Ходьба на гимнастической скамейке	2				https://urok.1sept.ru/articles/561362
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
29 - 30	Упражнения с гимнастическим мячом	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/

31 - 32	Приседания с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления.	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
33	Поднимание мяча прямыми ногами, лежа на спине.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
34 - 36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	3				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
37	Танцевальные гимнастические движения	1				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
38	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
39 - 41	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
42	Спуск с горы в	1				resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/

	основной стойке					
43	Подъем лесенкой	1				resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
44	Подъем лесенкой	1				resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
45	Спуски и подъёмы на лыжах	1				resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
46	Спуски и подъёмы на лыжах	1				resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
47	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207
48	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207
49	Торможение падением на бок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207
50	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
51 -	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
53 -	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
55	Сложно	2				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4

5 6	координированные прыжковые упражнения Прыжок в высоту с					
57	прямого разбега Сложно	1				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
58 - 59	координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке Передвижение	2				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
60 - 61	равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук Освоение правил и	2				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
62 - 63	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты Бег с поворотами и	2				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
64 - 65	изменением направлений	2				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4

66	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
67 - 69	Сложно-координированные беговые упражнения: ускорения из разных исходных положений: из упора присев и упора лежа; спиной и боком вперед; упора сзади сидя, стоя лежа.	3				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
70 - 71	Бег с поворотами и изменением направлений: бег змейкой, по кругу, обеганием предметов.	2				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
72 - 73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	2				https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
	Подвижные игры с	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/

	приемами спортивных игр. Игры с приемами баскетбола.					
75	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
76 - 77	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Прием "волна" в баскетболе	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
78	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
79	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
80	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
81	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
82	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
83 - 84	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	2				https://user.gto.ru/ https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
85	Правила техники	1				https://user.gto.ru/ https://distant.uchi.ru/lessons-1-4

	безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО					
86 - 87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	2				https://user.gto.ru/ https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
88 - 89	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	2				https://user.gto.ru/ https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
90 - 91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	2				https://user.gto.ru/ https://distant.uchi.ru/lessons-1-4

	виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
92 - 93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	2				https://user.gto.ru/ https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
94 - 95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	2				https://user.gto.ru/ https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
96 - 97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	2				https://user.gto.ru/ https://distant.uchi.ru/lessons-1-4

	двумя ногами. Эстафеты					
98 - 99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	2				https://user.gto.ru/ https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://user.gto.ru/ https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://user.gto.ru/ https://distant.uchi.ru/lessons-1-4
	«Праздник ГТО». Соревнования со	1				https://user.gto.ru/ https://distant.uchi.ru/lessons-1-4

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0			

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История появления современного спорта	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Виды физических упражнений	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://uchi.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/

7	Закаливание организма под душем	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
9	Строевые команды и упражнения	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
10	Строевые команды и упражнения	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
11	Лазанье по канату	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
12	Лазанье по канату	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
15 - 16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	2				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
17	Передвижения по гимнастической стенке	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru http://school-collection.edu.ru/catalog/res/2e080681-4ba3-4d14-8904-37e3b8c73f9c/?from=7ed38401-26b8-11da-8cd6-0800200c9a66
18	Передвижения по гимнастической стенке	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru http://school-collection.edu.ru/catalog/res/2e080681-4ba3-4d14-8904-37e3b8c73f9c/?from=7ed38401-26b8-11da-8cd6-0800200c9a66
19 - 21	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	3				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru http://school-collection.edu.ru/catalog/res/2e080681-4ba3-4d14-8904-37e3b8c73f9c/?from=7ed38401-26b8-11da-8cd6-0800200c9a66
22	Прыжки через скакалку	1				

23	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
24	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
25	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
26	Танцевальные упражнения. Упражнения в танце галоп	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279040/
27	Прыжок в длину с разбега	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
28	Прыжок в длину с разбега	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
29	Броски набивного мяча	1				
30	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
31 - 32	Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	2				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/

33 - 35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	3				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
36	Челночный бег	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193253/
37	Челночный бег	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193253/
38 - 40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	3				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193253/
41	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193253/
42	Бег с ускорением	1				Презентация, электронный учебник,

	на короткую дистанцию					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193253/
43 - 45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	3				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193253/
46	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193253/
47	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193253/
48 - 49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	2				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193253/
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/

51	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
52	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
53	Повороты на лыжах способом переступания	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
54 -	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	2				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
56 -	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	2				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
58	Правила поведения в бассейне.	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/ http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3ef2c1b1-d153-4939-b176-16df57ca001d/?from=7ed38401-26b8-11da-8cd6-0800200c9a66 http://school-collection.edu.ru/catalog/res/05873704-ee48-4fed-9c88-624078491763/?from=7ed38401-26b8-11da-8cd6-0800200c9a66

59	Разучивание специальных плавательных упражнений.	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/ http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3ef2c1b1-d153-4939-b176-16df57ca001d/?from=7ed38401-26b8-11da-8cd6-0800200c9a66 http://school-collection.edu.ru/catalog/res/05873704-ee48-4fed-9c88-624078491763/?from=7ed38401-26b8-11da-8cd6-0800200c9a66
60	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/ http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3ef2c1b1-d153-4939-b176-16df57ca001d/?from=7ed38401-26b8-11da-8cd6-0800200c9a66 http://school-collection.edu.ru/catalog/res/05873704-ee48-4fed-9c88-624078491763/?from=7ed38401-26b8-11da-8cd6-0800200c9a66
61 - 62	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	2				Презентация, электронный учебник, https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
63	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ / https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
64 - 65	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/

66	Подвижные игры с приемами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
67	баскетбола Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
68 - 69	волейбол Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
70	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
71 - 72	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
73	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Презентация, электронный учебник, https://user.gto.ru/
74 - 75	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через	2				Презентация, электронный учебник, https://user.gto.ru/

	ВФСК ГТО					
76 - 78	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	3				Презентация, электронный учебник, https://user.gto.ru/
79 - 81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	3				Презентация, электронный учебник, https://user.gto.ru/
82 - 84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	3				Презентация, электронный учебник, https://user.gto.ru/

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
85 - 87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	3				Презентация, электронный учебник, https://user.gto.ru/
88 - 90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	3				Презентация, электронный учебник, https://user.gto.ru/
91 - 93	Освоение правил и техники	3				Презентация, электронный учебник, https://user.gto.ru/

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>					
94-96	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	3				<p>Презентация, электронный учебник, https://user.gto.ru/</p>
97-99	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	3				<p>Презентация, электронный учебник, https://user.gto.ru/</p>
100	<p>Освоение правил и техники выполнения</p>	1				<p>Презентация, электронный учебник, https://user.gto.ru/</p>

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Презентация, электронный учебник, https://user.gto.ru/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				Презентация, электронный учебник, https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

	и					
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
9	Закаливание организма	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
11	Акробатическая комбинация	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
12	Правила составления акробатической комбинации. Разучивание упражнений акробатической комбинации.	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
16	Поводящие упражнения для обучения	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru

	опорному прыжку					
17	Обучение опорному прыжку	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
18	Обучение опорному прыжку	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
21	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
22	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
23	Освоение правил	1				Презентация, электронный учебник,

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					https://uchi.ru
24	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
25	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Презентация, электронный учебник, https://uchi.ru
26	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				презентация, электронный учебник, https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
27	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
28	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
29	Прыжок в высоту	1				https://uchi.ru

	с разбега способом перешагивания					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
30	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
31	Беговые упражнения	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
33	Беговые упражнения	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
35	Метание малого мяча на дальность	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
36	Метание малого	1				https://uchi.ru

	мяча на дальность					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
38	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
41	Имитационные	1				https://uchi.ru

	упражнения в передвижении на лыжах					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном	1				https://uchi.ru

	бассейне					
46	Подводящие упражнения	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
47	Упражнения с плавательной доской	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
48	Упражнения в скольжении на груди, плавание кролем.	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
49	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
50	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://uchi.ru
51	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://uchi.ru
52	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://uchi.ru
53	Разучивание	1				https://uchi.ru

	подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»					
54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://uchi.ru
55	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://uchi.ru
56	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://uchi.ru
57	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
58	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
59	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
60	Упражнения из игры баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
61	Упражнения из игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
62	Упражнения из игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
63	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/conspect/195310/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/conspect/195310/
65	Освоение правил	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/conspect/195310/
66	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/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/conspect/195310/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/conspect/195310/

	Эстафеты					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/conspect/195310/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха (Школа России) Москва "Вако"

2 КЛАСС

Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха (Школа России) Москва "Вако"

3 КЛАСС

Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха (Школа России) Москва "Вако"

4 КЛАСС

Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха (Школа России) Москва "Вако"

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

1 КЛАСС

Презентация,

электронный учебник,

<https://uchi.ru>

<https://resh.edu.ru>

<https://www.gto.ru/>

2 КЛАСС

Презентация,

электронный учебник,

<https://uchi.ru>

<https://resh.edu.ru>

<https://www.gto.ru/>

3 КЛАСС

Презентация,

электронный учебник,

<https://uchi.ru>

<https://resh.edu.ru>

<https://www.gto.ru/>

4 КЛАСС

Презентация,

электронный учебник,

<https://uchi.ru>

<https://resh.edu.ru>

<https://www.gto.ru/>

