

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Терского района «Средняя общеобразовательная школа №4»

ПРИНЯТА

на заседании

педагогического совета

Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

№188 от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 975242)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

программа разработана учителями
физической культуры МБОУ СОШ №4

пгт Умба
2024 - 2025 учебный год

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/
2.2	Лыжная подготовка	14		14	https://resh.edu.ru/subject/

2.3	Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/
2.4	Подвижные и спортивные игры	12		12	https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		10	www.gto.ru https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4		4	https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
1.2	Занятия по укреплению здоровья	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/
1.3	Составление комплекса физкультминутки для занятий в домашних условиях.	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/
2.2	Лыжная подготовка	14		14	https://resh.edu.ru/subject/
2.3	Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/
2.4	Подвижные игры	14		14	https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9		9	https://resh.edu.ru/subject/ www.gto.ru
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/less https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
2.3	Физическая нагрузка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1.5		1.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/
2.2	Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/
2.3	Лыжная подготовка	14		14	https://resh.edu.ru/subject/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15		15	https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1.5		1.5	https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2.3	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма: регулирование физической нагрузки по пульсу; по внешним признакам и самочувствию	1.5		1.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
2.4	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности.	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

Итого по разделу		3.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2.5		2.5	https://resh.edu.ru/subject/
1.2	Закаливание организма	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/
2.2	Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/
2.3	Лыжная подготовка	14		14	https://resh.edu.ru/subject/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14		14	https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что понимается под физической культурой. Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Равномерный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239
2	История лёгкой атлетики. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Подвижные игры «Кто быстрее», «Быстро по местам».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004
3	Равномерная ходьба. Бег с ускорением. Бег 30м. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег 30 м. Высокий старт.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Салки-догонялки», «Зайцы в огороде». Бег в равномерном темпе 500 м.				
5	Бег с ускорением. Прыжок в длину с места, с разбега. Метание мяча на дальность. Подвижные игры «Два мороза», «К своим флажкам».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004
6	Бег в равномерном темпе 800 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто быстрее».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004
7	Бег в равномерном темпе 1000 м. Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры «Точно в мишень».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
8	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты с бегом, прыжками.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

9	Эстафетный бег. Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игры с бегом, прыжками.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
10	Что понимается под физической культурой. Инструктаж по ТБ на уроках ФК по подвижным и спортивным играм. Игры с ловлей, передачей.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
11	Стойки баскетболиста, передвижения, остановка. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игры с бегом, остановками.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
12	Перемещения, остановка. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте и шагом. Игры и эстафеты с ловлей, передачей, ведением.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча шагом, бегом по прямой, с изменением направления и скорости.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/

	Подвижная игра «Гонка по кругу».				
14	Ведение мяча (правой, левой рукой) шагом, бегом по прямой, с изменением направления и скорости. Броски в цель. Игры «Школа мяча», «Мяч водящему».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
15	Ведение мяча шагом, бегом по прямой, с изменением направления и скорости. Броски в цель (щит). Игры «Мяч водящему», «Школа мяча». Подтягивание в висе.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
16	Варианты ловли и передач мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) бегом по прямой. Эстафеты с элементами баскетбола. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях:	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

	стойки, упоры, седы, положения лёжа. Построение в колонну по одному, в шеренгу.				
18	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Исходные положения. Упражнения со скакалкой. Эстафеты с предметами.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ http://ru.sport-wiki.org/
19	Повороты направо и налево. Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения. Лазание по гимнастической скамейке. Игры с предметами.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
20	Повороты направо и налево. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Игры с предметами.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
21	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Лазанье по	1		1	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

	гимнастической скамейке, стенке. Игры с предметами.				
22	Повороты направо и налево. Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения. Лазание по гимнастической скамейке. Игры с предметами.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
23	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития гибкости. Игры с предметами.	1		1	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
24	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Игры с предметами. Упражнения для развития гибкости. Игры на внимание.	1		1	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
25	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах на перекладине, стенке. Игра	1		1	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

	«Салки-догонялки».				
26	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Упражнения в висах и упорах на перекладине, стенке. Перелезания через препятствия. Эстафеты с различными предметами.	1		1	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
27	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Упражнения в висах и упорах на перекладине, стенке. Перелезания через препятствия. Игры с бегом и прыжками.	1		1	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
28	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Игры с бегом и прыжками.	1		1	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
29	Режим дня. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Игры с бегом и	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

	прыжками.				
30	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Поднимания туловища из положения, лёжа на спине. Игры с бегом и прыжками.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор палок и лыж. Надевание лыж. Подвижные игры по выбору.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ http://ru.sport-wiki.org/
32	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Ступающий шаг без палок. Прохождение вполсилы до 500 м.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004
33	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Ступающий шаг без палок. Прохождение вполсилы до 500 м.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004
34	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Ступающий шаг без палок. Игра «Самый быстрый». Прохождение	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004

	вполсилы до 1000 м.				
35	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Скользящий шаг без палок. Игра «Самый быстрый». Прохождение вполсилы до 1000 м.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004
36	Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок. Прохождение вполсилы до 1000 м. Игра «Самый быстрый». Подъемы ступающим шагом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004
37	Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок. Эстафета с передачей палок до 30 м. Подъемы на небольших склонах.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004
38	Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг с палками. Встречная эстафета с этапом до 30 м. Преодоление подъемов. Спуски с небольших склонов.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004
39	Скользящий шаг с палками. Преодоление	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/

	подъемов. Спуски с небольших склонов. Прохождение до 1000 м со средней скоростью. Игра «Кто дольше прокатится».				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004 Поле для свободного ввода 1
40	Скользкий шаг с палками. Преодоление подъемов. Спуски с небольших склонов. Прохождение до 1000 м со средней скоростью. Игра «Попади в ворота».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004
41	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1		1	www.gto.ru
42	Подъемы и спуски в разных стойках с прохождением ворот. Встречная эстафета с этапом до 50 м.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004
43	Прохождение дистанции до 1200 с равномерной скоростью. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004

44	Круговая эстафета с этапом до 60 м. Подъемы и спуски со склонов. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004
45	Прохождение дистанции до 1200 с равномерной скоростью. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004
46	Осанка человека. Развитие силовых качеств. Эстафеты с бегом, прыжками, с элементами спортивных игр.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
47	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Эстафеты с мячами.	1		1	www.gto.ru
48	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: Поднимания туловища из положения, лёжа на спине. Считалки для	1		1	www.gto.ru

	самостоятельной организации подвижных игр.				
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных (спортивных) игр, легкой атлетики. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Игры с бегом, прыжками.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
50	Стойки волейболиста, передвижения. Ходьба, бег, ускорения. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игры с элементами держания мяча, ловли, передачи.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
51	Стойки, передвижения. Ходьба, бег, ускорения. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игры с элементами держания мяча, ловли, передачи.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
52	Передвижения в стойке, остановки, ускорения. Передача мяча сверху на месте, над собой, через сетку. Игра с элементами	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/

	пионербола.				
53	Передвижения в стойке, остановки, ускорения. Передача мяча сверху на месте, над собой, через сетку. Игра с элементами пионербола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
54	Передвижения в стойке, остановки, ускорения. Передача мяча сверху на месте, над собой, через сетку. Игра с элементами пионербола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
55	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: челночный бег 3*10. Игры «Мяч водящему», «Школа мяча».	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: Сгибания	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	и разгибания рук в упоре лёжа. Эстафеты с элементами баскетбола.				
58	Стойки, передвижения. Ходьба, бег, ускорения. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игры с элементами держания мяча, ловли, передачи.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
59	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: Прыжок в длину с места. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Равномерная ходьба. Высокий старт. Бег 800 м в равномерном темпе. Повторное пробегание отрезков на скорость. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Бег в равномерном темпе 1000 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.				
62	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: Бег 30 метров. Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний».	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: смешанное передвижение 1000 метров.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подвижные игры и эстафеты по выбору.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: Метание мяча с места на дальность. Подвижные игры по выбору	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры по выбору. Считалки для	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	самостоятельной организации подвижных игр.				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История возникновения физических упражнений и первых соревнований. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижные игры «Кто быстрее», «Быстро по местам».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Сложно координированные беговые упражнения. Равномерный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Кто быстрее».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
3	Сложно координированные беговые упражнения. Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
4	Сложно координированные беговые упражнения. Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/

	Подвижные игры «Салки-догонялки».				
5	Сложно координированные беговые упражнения. Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры «Точно в мишень». Бег 30м.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
6	Броски мяча в неподвижную мишень. Сложно координированные прыжковые упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
7	Броски мяча в неподвижную мишень. Сложно координированные прыжковые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 м.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
8	Сложно координированные прыжковые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Эстафеты с бегом, прыжками.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
9	Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости. Челночный бег 3*10.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
10	Прыжок в высоту с прямого	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/

	разбега. Сложно координированные прыжковые упражнения. Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.				
11	Прыжок в высоту с прямого разбега. Зарождение Олимпийских игр древности. Инструктаж по ТБ на уроках ФК по подвижным и спортивным играм.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
12	Прыжок в высоту с прямого разбега. Стойки баскетболиста, передвижения, остановка. Ловля и передача мяча на месте. Игры с бегом, остановками.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
13	Физические качества человека и способы их измерения. Стойки баскетболиста, передвижения, остановка. Ловля и передача мяча на месте. Игры и эстафеты с ловлей, передачей.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732// https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
14	Физические качества человека и способы их измерения. Ведение мяча шагом, бегом по прямой, с изменением	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732// https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/

	направления и скорости. Игры и эстафеты с передачей, ведением.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
15	Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игры с передачей, ведением. Физические качества человека и способы их измерения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
16	Ведение мяча в движении по прямой. Броски в щит (кольцо) одной и двумя руками с места. Игра «Борьба за мяч». Физическое развитие и его измерение.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды в построении и перестроении. Акробатические упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды в построении и перестроении. Акробатические упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
19	Строевые команды в построении и перестроении. Упражнения разминки.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

	Упражнения в равновесии на низком бревне.				
20	Строевые команды в построении и перестроении. Упражнения разминки. Лазанье по гимнастической скамейке, стенке. Игры с предметами.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
21	Упражнения разминки. Упражнения с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
22	Упражнения разминки. Упражнения с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения. Игры с предметами.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
23	Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом. Лазанье по канату. Упражнения для развития гибкости.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом. Лазанье по канату. Упражнения для развития гибкости.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/

25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом. Упражнения в висах и упорах на перекладине, стенке.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
26	Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом. Упражнения в висах и упорах на перекладине, брусьях.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
27	Танцевальные движения. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: поднимания туловища из положения, лёжа на спине. Составление комплекса утренней зарядки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Танцевальные движения. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: наклон вперёд из положения стоя.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Танцевальные движения. Составление комплекса утренней зарядки. Игры с различными предметами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Танцевальные движения. Составление комплекса физкультминутки для занятий	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/

	в домашних условиях. Игры с различными предметами.				
31	Составление комплекса утренней зарядки. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
32	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
33	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Игра «Самый быстрый».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Игра «Пройди в ворота».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Игра «Самый быстрый».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/

	лыжах. Игра «Пройди в ворота».				
37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Игра «Пройди в ворота».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Торможение лыжными палками и падением на бок.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207
39	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Торможение лыжными палками и падением на бок. Прохождение до 1200 м.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207
40	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Торможение лыжными палками и падением на бок. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: прохождение дистанции 1 км.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207
41	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Торможение лыжными палками и падением на бок. Прохождение до 1500 м с	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207

	равномерной скоростью.				
42	Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок. Прохождение до 1500 м со средней скоростью.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
43	Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок. Игра «Не задень!».	1		1	Поле для свободного ввода1
44	Торможение лыжными палками и падением на бок. Спуски и подъёмы на лыжах. Прохождение до 1500 м с равномерной скоростью.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
45	Торможение лыжными палками и падением на бок. Физические качества человека и способы их измерения. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732// https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
46	Закаливание организма обтиранием. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
47	Физические качества человека и способы их измерения. Инструктаж по технике	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732// https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

	безопасности на уроках подвижных (спортивных) игр. Подвижные игры с бегом, прыжками.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
48	Физические качества человека и способы их измерения. Стойки волейболиста, передвижения. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игры с элементами держания мяча, ловли, передачи.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
49	Стойки, передвижения. Ходьба, бег, ускорения. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игры с элементами держания мяча, ловли, передачи.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
50	Стойки, передвижения. Ходьба, бег, ускорения. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игры с элементами держания мяча, ловли, передачи.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
51	Передвижения в стойке, остановки, ускорения. Передача мяча сверху на месте, над собой, через сетку. Игра в пионербол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
52	Передвижения в стойке,	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/

	остановки, ускорения. Передача мяча сверху на месте, над собой, через сетку. Игра в пионербол.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
53	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Передача мяча сверху на месте, над собой, через сетку. Игра в пионербол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
54	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: подтягивания на высокой и низкой перекладине. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
55	Перемещения в стойке. Варианты ловли и передач мяча на месте и в движении. Игры с элементами ловли, передачи.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
56	Варианты ловли и передач мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
57	Ведение мяча. Броски в кольцо с места. Игра по	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/

	упрощенным правилам баскетбола.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
58	Комбинация из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по у/п баскетбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
59	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
60	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: челночный бег 3*10.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
61	Развитие основных физических качеств. Игры и эстафеты с приемами баскетбола, футбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/
62	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: Бег 30 метров. Подвижные игр с элементами футбола: метко в цель.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/
63	Сложно координированные беговые упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/

	Подвижные игр и эстафеты с приемами футбола: метко в цель, гонка мячей.				
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: бег 1000 метров.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: метание мяча с места на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
66	Сложно координированные беговые упражнения. Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
67	Игры с приемами футбола: Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/
68	Игры с приемами футбола: Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения скоростной направленности.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/less https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	История появления современного спорта. Беговые упражнения скоростной направленности. Бег 30 м.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://resh.edu.ru/subject/less
3	Беговые упражнения скоростной направленности. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
4	Беговые упражнения скоростной направленности. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
5	Беговые упражнения скоростной направленности. Прыжок в длину с разбега. Бег 30м. Метание малого мяча на	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/

	дальность.				
6	Беговые упражнения координационной направленности. Прыжок в длину с разбега.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/
7	Беговые упражнения координационной направленности. Прыжок в длину с разбега. Бег в равномерном темпе 1000 м.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/
8	Беговые упражнения координационной направленности. Броски набивного мяча из-за головы. Эстафеты с бегом, прыжками.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/
9	Прыжок в высоту с прямого разбега. Беговые упражнения координационной направленности. Броски набивного мяча из-за головы. Челночный бег 3*10.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/
10	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча из-за головы. Виды физических упражнений. Прыжок в длину с места.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/
11	Прыжок в высоту с прямого разбега. Способы измерения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/

	пульса на занятиях физической культурой. Подвижные игры на точность движений с элементами спортивных игр.				
12	Инструктаж по ТБ на уроках ФК по подвижным и спортивным играм. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча. Игры с бегом, остановками.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/
13	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Ловля и передача мяча. Игры с ловлей, передачей. Подтягивание на перекладине.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/
14	Составление графика занятий по развитию физических качеств. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Борьба за мяч».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/
15	Ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Игра в мини-баскетбол. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/
16	Ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Броски	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/

	в кольцо одной и двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения в движении. Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
18	Строевые упражнения в движении. Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке. Акробатические упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
19	Строевые упражнения в движении. Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке. Акробатические упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
20	Строевые упражнения в движении. Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке. Игры с предметами.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/
21	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
22	Упражнения в лазании по	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/

	канату в три приёма. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения. Игры с предметами.				
23	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. Упражнения для развития гибкости.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
24	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. Упражнения для развития гибкости.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
25	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения в висах и упорах на перекладине, стенке.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
26	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения в висах и упорах на перекладине, брусьях.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
27	Ритмическая гимнастика	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: поднимания туловища из положения, лёжа на спине.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
28	Ритмическая гимнастика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: наклон вперёд из положения стоя.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
29	Ритмическая гимнастика. Упражнения зрительной гимнастики. Игры с различными предметами.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
30	Ритмическая гимнастика. Упражнения в танцах галоп и полька. Игры с различными предметами.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/
31	Упражнения в танцах галоп и полька. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
32	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Передвижение	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/

	одновременным двухшажным ходом.				
33	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Самый быстрый».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/
34	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/
35	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Самый быстрый».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/
36	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/
37	Упражнения в поворотах на	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/

	<p>лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Передвижение одновременным двухшажным ходом.</p>				<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</p>
38	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом. Торможение плугом. Прохождение до 1200 м. Игра "Пройди в ворота".</p>	1		1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</p>
39	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом. Торможение плугом. Прохождение до 1200 м. Игра "Пройди в ворота".</p>	1		1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</p>
40	<p>Торможение плугом. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: прохождение дистанции 1 км.</p>	1		1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</p>
41	<p>Торможение плугом. Подвижные игры с приёмами лыжной подготовки. Прохождение до 1500 м с равномерной скоростью.</p>	1		1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</p>
42	<p>Торможение плугом. Подвижные игры с приёмами лыжной подготовки. Прохождение до 1500 м со</p>	1		1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</p>

	средней скоростью.				
43	Торможение плугом. Подвижные игры с приёмами лыжной подготовки. Игра «Не задень! ».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
44	Торможение плугом. Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки. Прохождение до 1500 м с равномерной скоростью.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных (спортивных) игр. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игры с элементами волейбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/
47	Технические действия игры волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игры с	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/

	элементами волейбола.				
48	Технические действия игры волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игры с элементами держания мяча, передачи.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/
49	Технические действия игры волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игры с элементами волейбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/
50	Технические действия игры волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игра в пионербол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/
51	Технические действия игры волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игра в пионербол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/
52	Технические действия игры волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/

	мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игра в пионербол.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/
53	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Игра по у/п баскетбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
54	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: подтягивания на высокой и низкой перекладине. Игра по у/п баскетбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
55	Технические действия игры баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Игра по у/п баскетбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/
56	Технические действия игры баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяч. Игра по у/п баскетбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/
57	Беговые упражнения скоростной направленности. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Подвижные	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/

	игры с бегом, метанием.				
58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: Прыжок в длину с места. Подвижные игры с приемами футбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
59	Беговые упражнения скоростной направленности. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
60	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: челночный бег 3*10. Подвижные игры с приемами футбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
61	Беговые упражнения скоростной направленности. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
62	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: бег 30 метров. Подвижные игр и эстафеты с бегом, прыжками	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
63	Беговые упражнения координационной направленности. Развитие основных физических качеств.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/

64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: бег 1000 метров.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: метание мяча с места на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
66	Беговые упражнения координационной направленности. Развитие основных физических качеств.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/
67	Ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. Игры с приемами футбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/
68	Ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. Игры с приемами футбола.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История развития физической культуры в России. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Обычный бег. Бег с ускорением.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность. Бег 30м.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность. Равномерный бег.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
4	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/
5	Низкий старт; стартовое	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/

	ускорение, финиширование. Бег 60м. Метание малого мяча на дальность.				
6	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/
7	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Бег 1000 м. Метание малого мяча на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/
8	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
9	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Развитие национальных видов спорта в России. Челночный бег 3*10.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
10	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Развитие национальных видов спорта в России.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/

	Прыжок в длину с места.				
11	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2395950?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
12	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры общефизической подготовки. Игры с бегом, прыжками. Подтягивание на перекладине.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2395950?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
13	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Подвижные игры общефизической подготовки. Игры и эстафеты с бегом, прыжками.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2395950?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
14	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Бросок мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

	двумя руками от груди с места. Игры с передачей, ведением. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.				
15	Бросок мяча двумя руками от груди с места; технические действия в условиях игровой деятельности. Игра в мини-баскетбол. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1		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/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
16	Бросок мяча двумя руками от груди с места; технические действия в условиях игровой деятельности. Игра в мини-баскетбол. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1		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/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/

	упражнений. Акробатическая комбинация.				
18	Акробатическая комбинация. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Лазанье по канату.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
19	Акробатическая комбинация. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Лазанье по канату.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
20	Акробатическая комбинация. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Упражнения на бревне.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
21	Акробатическая комбинация. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Упражнения на бревне.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667782?menuReferrer=catalogue
22	Акробатическая комбинация.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue

	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Упражнения на бревне.				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667782?menuReferrer=catalogue
23	Акробатическая комбинация. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Лазанье по канату.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667782?menuReferrer=catalogue
24	Акробатическая комбинация. Упражнения для развития гибкости. Упражнения в танце.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=/catalogue
25	Опорный прыжок. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: Поднимания туловища из положения, лёжа на спине.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
26	Опорный прыжок. Упражнения в танце. Упражнения для развития гибкости.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
27	Опорный прыжок. Подготовка к	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО: наклон вперёд из положения стоя.				
28	Опорный прыжок. Упражнения в танце. Игры с предметами.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=/catalogue
29	Опорный прыжок. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Игры с предметами.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue
30	Опорный прыжок. Упражнения для снижения массы тела. Игры с предметами.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для снижения массы тела.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue
32	Упражнения для снижения массы тела. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152

	подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.				
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/

	техники одновременного двухшажного хода.				
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение до 1000 м.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение до 1200 м.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники торможения плугом при спуске.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/

	техники торможения плугом при спуске. Прохождение до 1500 м с равномерной скоростью.				
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники торможения плугом при спуске. Прохождение до 1500 м со средней скоростью.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/
43	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: прохождение дистанции 1 км. Закаливание организма.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue
44	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения плугом при спуске.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/
45	Совершенствование техники	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/

	одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения плугом при спуске.				
46	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения плугом при спуске.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/
47	Совершенствование техники торможения плугом при спуске. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных (спортивных) игр. Подвижные игры общефизической подготовки. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue

49	Подвижные игры общефизической подготовки. Игры с элементами держания мяча, ловли, передачи. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1		1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2395950?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
50	Технические действия игры волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		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/
51	Технические действия игры волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра в пионербол.	1		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/
52	Технические действия игры волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху;	1		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/

	выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Игра в пионербол.				
53	Технические действия игры волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1		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/
54	Технические действия игры волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1		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/

55	Технические действия игры баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра по у/п баскетбола.	1		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/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
56	Технические действия игры баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра по у/п баскетбола.	1		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/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
57	Технические действия игры баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Самостоятельная физическая подготовка.	1		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/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
58	Подготовка к выполнению нормативных	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/

	требований комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue
59	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: челночный бег 3*10.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue
60	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности. Подвижные игры общефизической подготовки с бегом, метанием.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
61	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Подвижные игры общефизической подготовки.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
62	Подготовка к	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО: Бег 30 метров. Подвижные игры с приемами футбола.				www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue
63	Подвижные игры с приемами футбола. Метание малого мяча на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: бег 1000 метров.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: метание мяча с места на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ www.gto.ru (сайт ГТО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue
66	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

	дальность.				
67	Упражнения из игры футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/
68	Упражнения из игры футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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

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

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

«Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>

[http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1,](http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1)

[http://www.openclass.ru,](http://www.openclass.ru)

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

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

www.gto.ru

<https://resh.edu.ru/subject/>

