

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Чувашской Республики
Управление образования администрации г. Чебоксары
МАОУ "СОШ №1" г. Чебоксары"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО учителей
начальных классов

Жаркова Н.Л. _____

Протокол № 5
от 20.05.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Олейникова В.В. _____

Справка б/н
от 24.05. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «СОШ №1»
г. Чебоксары

Николаева Т.Л. _____

Приказ № О-400
от 27.05.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3990701)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 5891 7F37 2ABA D6E4 3ED7 917F 1CEA 892E

Кому выдан: Николаева Татьяна Львовна

Действителен: с 28.05.2024 до 21.08.2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной 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.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и

укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей

направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской

Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные

игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний,

практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и

общеразвивающие игры), умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках

(«казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к

гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминут, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения лежа, стойка на голове и на руках.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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:

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития

физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами,

использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны);

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать основные общеразвивающие гимнастические упражнения

как жизненно важные навыки человека, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физической деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

Описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

Для корпуса на Строителей, д. 7
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	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Режим дня. Правила личной гигиены, способы закаливания	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Комплексы утренней гимнастики и физкультминутки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Строевые команды, построение, расчёт	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Организация участия в подвижных играх, эстафетах и подготовка к сдаче нормативов	1		1	https://www.gto.ru/

	ГТО.				
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	11		11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	7		7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10		10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Плавание	16		16	
2.6	Катание на коньках	4		4	
Итого по разделу		60			
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/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Строевые команды, построения, перестроения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Организация участия в подвижных и спортивных играх, эстафетах, контрольно- тестовых упражнениях и подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		1	https://www.gto.ru/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Подвижные и спортивные игры	11		11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	11		11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Катание на коньках	4		4	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html
2.5	Лыжная подготовка	7		7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Плавание	18		18	
Итого по разделу		63			
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/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Подвижные и спортивные игры	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Гимнастика с основами акробатики	11		11	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Катание на коньках	4		4	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html
1.5	Лыжная подготовка	7		7	https://resh.edu.ru/subject/9/

1.6	Плавание	18		18	
Итого по разделу		64			
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения по выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, а так же походный и строевой шаг.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Организация участия в спортивных играх, эстафетах, контрольно-тестовых упражнениях, подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	https://www.gto.ru/
Итого		2			
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		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/e
1.2	Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		1	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Подвижные и спортивные игры	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	11		11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Катание на коньках	4		4	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html
2.5	Лыжная подготовка	7		7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Плавание	18		18	
Итого по разделу		64			
Раздел 3. Название					
Итого		0			
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	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале и на улице. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	1	0	1	http://www.edu.ru http://school-collection.edu.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
2	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях. Техника бега на короткие дистанции, низкий и высокий старт.	1	0	1	http://www.edu.ru http://school-collection.edu.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
3	Составление индивидуального распорядка дня с включением комплекса утренней гимнастики и физкультминуток. Старт, стартовый разгон. Бег с ускорениями до 30м.	1	0	1	http://www.edu.ru http://school-collection.edu.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
4	Закрепление техники низкого старта. Бег на 30м. Игры.	1	0	1	http://www.edu.ru http://school-collection.edu.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/

5	Эстафетный бег – передача эстафетной палки. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru http://school-collection.edu.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
6	Совершенствование техники бега. Специальные беговые упражнения. Бег на 60м.	1	0	1	http://www.edu.ru http://school-collection.edu.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
7	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне". Бег до 5 минут. Техника прыжка в длину с разбега. Пионербол.	1	0	1	http://www.edu.ru http://school-collection.edu.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
8	Бег до 6 минут. Прыжки в длину с разбега. Пионербол.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
9	Бег 250 м. Изучение техники метания мяча с разбега на дальность. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
10	Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе. Закрепление техники метания мяча с разбега на дальность. Подвижные	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru

	игры.				https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
11	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов. Бег до 6 минут. Метание мяча на дальность – КУ. Игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
12	ОРУ. Кросс 250м (девочки.), 500м (мальчики). Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
13	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела. Правила безопасного поведения на уроках по подвижным играм (элементы баскетбола). Обучение общеразвивающим упражнениям.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
14	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча шагом. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
15	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru

	культурой. Ведение мяча шагом, бегом. Ловля и передача мяча на месте в парах. Эстафета.				https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
16	Основные правила участия в спортивных эстафетах. Ведение с изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча на месте в парах, в тройках. Ведение мяча .	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
17	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности с мячом. Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча в парах в движении. Бросок в кольцо двумя снизу. Игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
18	Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча над головой, между ног. Передачи мяча в парах	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
19	Проектирование и выполнение игровых заданий с мячом. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в парах в движении. Бросок в кольцо двумя снизу. Эстафета на точность.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении и бегом. Броски мяча в кольцо - КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru

					https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
21	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
22	Строевые упражнения, перестроения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Эстафеты.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
23	Строевые и акробатические упражнения. Кувырок назад в группировке. Прыжки в длину с места.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
24	Основная стойка, кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок назад. Упражнения на равновесие. Эстафеты.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
25	Перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой. Упражнения на равновесие. Кувырок назад	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru

					https://педпроект.рф/
26	Упражнения в равновесии на бревне. Подъем туловища из положения лежа - КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Висы и упоры. Опорный прыжок, вскок упор на коленях, соскок в взмахом рук.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
28	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы. Подтягивание в висе. Поднимание туловища. Перекаты в группировке	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
29	Правила безопасного поведения на льду. Катание на коньках. Стойка и равновесие на коньках.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
30	Катание на коньках. Техника скольжения и торможения на коньках. Безопасное падение на коньках.	1	0	1	https://urait.ru/ http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru

					https://педпроект.рф/
31	Катание на коньках. Самостоятельное движение по прямой на коньках.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
32	Катание на коньках. Самостоятельное движение по кругу на коньках - КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
33	Плавание	1	0	1	
34	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике передвижения и торможения на лыжах без палок.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
35	Плавание	1	0	1	
36	Закрепление технике передвижения и торможения на лыжах. Спуски и подъемы. Падения. Прохождение дистанции 1км.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
37	Плавание	1	0	1	
38	Попеременный двухшажный ход с палками. Строевые упражнения на лыжах. Торможение	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	"плугом".				http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.пф/
39	Плавание	1	0	1	
40	Одновременный двухшажный ход. Торможение с падением. Скользяния на лыжах без палок.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.пф/
41	Плавание	1	0	1	
42	Совершенствование техники переменного и одновременного двухшажного хода. Спуск в разных стойках, переступания.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.пф/
43	Плавание	1	0	1	
44	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой». Спуск в средней стойке. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км – КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.пф/
45	Плавание	1	0	1	
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Обучение стойке волейболиста и перемещения в стойке.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru

					https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
47	Плавание	1	0	1	
48	Обучение технике приема и передачи мяча над собой двумя руками сверху. Закрепление стойки игрока и перемещения в стойке. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
49	Плавание	1	0	1	
50	Закрепление передачи мяча над собой двумя руками сверху. Стойка игрока и перемещения в стойке. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
51	Плавание	1	0	1	
52	Обучение передачи мяча над собой двумя руками снизу. Совершенствование передачи мяча над собой двумя руками сверху. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
53	Плавание	1	0	1	
54	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений. Висы и упоры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/

55	Плавание	1	0	1	
56	Акробатические упражнения – кувырок вперед, пережат на спину, встать на мостик. Опорные прыжки, ноги врозь.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
57	Плавание	1	0	1	
58	Упражнения на перекладине, вис согнувшись и переворот в стойку на ноги. Упражнения на равновесие на бревне, ходьба, повороты переступанием и соскок прогнувшись.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
59	Плавание	1	0	1	
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий и высокий старт.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
61	Плавание	1	0	1	
62	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Челночный бег. Футбол.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
63	Плавание	1	0	1	
64	Бег до 5 минут. Метания мяча на дальность.	1	0	1	http://www.edu.ru

	Эстафетный бег до 60 м.				https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
65	Плавание - КУ.	1	0	0	
66	Промежуточная аттестация. Участие в различных школьных соревнованиях, конкурсах, сдача норм ГТО. Кросс 250м (дев.), 500м (мал.) – КУ	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
1	История физической культуры. Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
2	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела. Техника бега на короткие дистанции, низкий и высокий старт.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
3	Здоровый образ жизни и способы его формирования. Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки. Старт, стартовый разгон. Бег с ускорениями до 30м.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
4	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц,	1	1	0	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/

	физических качеств и способностей. Закрепление техники низкого старта. Бег на 30м – КУ. Игры.				
5	Проектирование и модернизация игровых эстафет. Эстафетный бег – передача эстафетной палки. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
6	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Совершенствование техники бега. Спец.беговые упражнения. Бег на 60м.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
7	Бег до 5 минут. Техника прыжка в длину с разбега. Пионербол.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
8	Бег до 6 минут. Прыжки в длину с разбега. Пионербол.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
9	Бег 250 м. Изучение техники метания мяча с разбега на дальность. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru

					https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
10	Закрепление техники метания мяча с разбега на дальность. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
11	Бег до 6 минут. Метание мяча на дальность. Игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
12	ОРУ. Кросс 250м (девочки.), 500м (мальчики). Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
13	Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм (элементы баскетбола). Обучение общеразвивающим упражнениям.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
14	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча шагом, бегом.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru

					https://педпроект.рф/
15	Ведение с изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча на месте в парах, в тройках.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
16	Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение с изменением высоты отскока. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
17	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча в парах в движении. Бросок в кольцо двумя снизу. Игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
18	Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча над головой, между ног.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
19	Ведение мяча змейкой. Передача мяча в парах в движении. Бросок в кольцо двумя снизу. Эстафета на точность.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/

20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении и бегом. Броски мяча в кольцо – КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
21	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
22	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления брюшного пресса. Строевые упражнения, перестроения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Эстафеты.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
23	Строевые и акробатические упражнения. Кувырок назад в группировке. Прыжки в длину с места.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
24	Основная стойка, кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок назад в группировке.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
25	Техника выполнения гимнастического шага с	1	0	1	http://www.edu.ru

	контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания. Перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой. Упражнения на равновесие				https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
26	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на бревне, ходьба, повороты переступанием и соскок прогнувшись.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
27	Опорный прыжок, вскок упор на коленях, соскок в взмахом рук. Игры с гимнастической скакалкой	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
28	Практика выполнения организующих команд и приёмов. Акробатические упражнения. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки) – КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках по катанию на коньках. Правила шнурования ботинок. Техника скольжения на двух коньках.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
30	Катание на коньках. Самостоятельное движение на коньках по прямой.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

					http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
31	Техника безопасного торможения на коньках. Безопасное падение. Катание на коньках.	1	0	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html Поле для свободного ввода1
32	Техника движения на коньках по кругу. Повороты по ходу движения и на месте.	1	0	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html
33	Плавание	1	0	1	
34	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Техника передвижения и торможения на лыжах. Безопасное падение на лыжах.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
35	Плавание	1	0	1	
36	Скольжение без палок. Спуски и подъемы. Падения. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
37	Плавание	1	0	1	

38	Попеременный двухшажный ход с палками. Строевые упражнения на лыжах. Торможение плугом.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
39	Плавание	1	0	1	
40	Одновременный двухшажный ход. Торможение с падением. Скольжения на лыжах без палок.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
41	Плавание	1	0	1	
42	Совершенствование техники переменного и одновременного двухшажного хода. Спуск в разных стойках, переступания.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
43	Плавание	1	0	1	
44	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой». Спуск в средней стойке. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
45	Плавание	1	0	1	
46	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км – КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

					http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
47	Плавание	1	0	1	
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Обучение стойке волейболиста и перемещения в стойке.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
49	Плавание	1	0	1	
50	Обучение технике приема и передачи мяча над собой двумя руками сверху. Закрепление стойки игрока и перемещения в стойке. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
51	Плавание	1	0	1	
52	Закрепление передачи мяча над собой двумя руками сверху. Стойка игрока и перемещения в стойке. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
53	Плавание	1	0	1	
54	Обучение передачи мяча над собой двумя руками снизу. Совершенствование передачи мяча над собой двумя руками сверху. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru

					https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
55	Плавание	1	0	1	
56	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений. Висы и упоры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
57	Плавание	1	0	1	
58	Акробатические упражнения – кувырок вперед, перекат на спину, встать на мостик. Опорные прыжки через козла ноги врозь.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
59	Плавание	1	0	1	
60	Упражнения на перекладине, вис согнувшись и переворот в стойку на ноги. Упражнения на равновесие на бревне, ходьба, повороты переступанием и соскок прогнувшись.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
61	Плавание	1	0	1	
62	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий и высокий старт.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/

63	Плавание	1	0	1	
64	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Челночный бег. Футбол.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
65	Плавание	1	0	1	
66	Бег до 5 минут. Метания мяча на дальность. Эстафетный бег до 60 м.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
67	Плавание - КУ.	1	0	1	
68	Промежуточная аттестация. Участие в соревновательной деятельности, внутришкольных этапов различных соревнований, сдача норм ГТО. Кросс 250м (дев.), 500м (мал.) – КУ	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
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 нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф
2	Классификация физических упражнений. Роль утренней гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании. Техника бега на короткие дистанции, низкий и высокий старт. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф
3	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений. Старт, стартовый разгон. Бег с ускорениями до 30м.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф
4	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры. Закрепление техники	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru

	низкого старта. Бег на 30м. Игры.				https://педпроект.рф/
5	Эстафетный бег – передача эстафетной палки. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
6	Совершенствование техники бега. Спец.беговые упражнения. Бег на 60м.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
7	Бег до 5 минут. Техника прыжка в длину с разбега. Пионербол.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
8	Бег до 6 минут. Прыжки в длину с разбега. Пионербол.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
9	Бег 250 м. Изучение техники метания мяча с разбега на дальность. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/

10	Закрепление техники метания мяча с разбега на дальность. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
11	Бег до 6 минут. Метание мяча на дальность. Игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
12	Кросс 500м. (мал.), 250м (дев.) . Пионербол.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
13	Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм (элементы баскетбола). Техника выполнения общей разминки.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
14	Стойка и передвижения стойки игрока. Техника ведение мяча шагом и бегом. Эстафета с мячом.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
15	Передача и ловля мяча на месте в парах, в	1	0	1	http://www.edu.ru

	тройках. Закрепление техники ведения мяча. Эстафета с мячом				https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф
16	Ведение мяча с остановкой и сменой направления движения. Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение мяча с змейкой. Броски мяча в кольцо. Подвижные игры с мячом.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
17	Ведение мяча с изменением направление движения. Передача мяча в парах в движении. Бросок в кольцо двумя снизу. Игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
18	Ловля и передача мяча в парах в движении. Броски мяча по кольцу. Передачи мяча в парах.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф
19	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча над головой, между ног. Подвижные игры с мячом.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф
20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении и бегом.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	Броски мяча в кольцо – КУ.				http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
21	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые команды: построения, перестроения	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника. Строевые упражнения, перестроения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Эстафеты.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса. Строевые и акробатические упражнения. Кувырок назад в группировке. Прыжки в длину с места.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава. Основная стойка, кувырок вперед, стойка на лопатках. Кувырок назад в группировке. Подвижные игры со скакалкой.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
25	Составление комплекса и демонстрация	1	0	1	http://www.edu.ru

	выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава. Перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой. Упражнения на равновесие.				https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава. Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения в равновесии на бревне, ходьба, повороты переступанием и соскок прогнувшись.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
27	Стойка на голове и на руках. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф
28	Проектный подход к демонстрации навыков выполнения акробатических упражнений. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки).	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
29	Инструктаж ТБ на уроках по обучению катанию на коньках. Правила экипировки и шнуровки ботинок.	1	0	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html
30	Специальные (подводящие) упражнения по обучению катанию на коньках. Катание в	1	0	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-

	прямом направлении. Безопасное торможение.				kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html
31	Катание на коньках по кругу. Остановки. Смена направления движения.	1	0	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html
32	Катание на коньках вперед, назад. Подвижные игры на коньках - КУ.	1	0	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html
33	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Техника передвижения и торможения на лыжах.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.
34	Плавание	1	0	1	
35	Спуски и подъемы. Падения. Скольжение на лыжах без палок. Прохождение дистанции 1км.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф
36	Плавание	1	0	1	
37	Попеременный двухшажный ход с палками. Строевые упражнения на лыжах. Торможение "плугом".	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru

					https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф
38	Плавание	1	0	1	
39	Одновременный двухшажный ход. Торможение с падением. Скольжения на лыжах без палок.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
40	Плавание	1	0	1	
41	Совершенствование техники переменного и одновременного двухшажного хода. Спуск в разных стойках, переступания.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф
42	Плавание	1	0	1	
43	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой». Спуск в средней стойке. Попеременный двухшажный ход .	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф
44	Плавание	1	0	1	
45	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км – КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф

46	Плавание	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Обучение стойке волейболиста и перемещения в стойке. Обучение технике приема и передачи мяча над собой двумя руками сверху	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
48	Плавание	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
49	Передача мяча над собой двумя руками снизу. Совершенствование передачи мяча над собой двумя руками сверху. Подвижные игры с мячом.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
50	Плавание	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
51	Совершенствование передачи мяча над собой	1	0	1	http://www.edu.ru

	двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с мячом.				https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
52	Плавание	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф
53	Совершенствование приема и передачи мяча над собой двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с мячом	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
54	Плавание	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения – кувырок вперед, перекат на спину, встать на мостик.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф
56	Плавание	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

					http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
57	Упражнения на перекладине, вис согнувшись и прогнувшись, переворот в стойку на ноги. Упражнения на бревне – ходьба, равновесие на одной ноге и соскок прогнувшись.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
58	Плавание	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
59	Опорные прыжки через козла ноги врозь. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки) – КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
60	Плавание	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
61	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий и высокий старт.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-

					collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
62	Плавание	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
63	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Челночный бег. Футбол.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
64	Плавание.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
65	Бег до 5 минут. Метания мяча на дальность. Эстафетный бег до 60 м.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
66	Плавание	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru

					https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф
67	Промежуточная аттестация. Участие в соревновательной деятельности, внутришкольных этапов различных соревнований, сдача норм ГТО. Кросс 500м (дев.), 1000м (мал.) – КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
68	Плавание - КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
2	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей. Техника бега на короткие дистанции, низкий и высокий старт. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
3	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия. Старт, стартовый разгон. Бег с ускорениями до 30м.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
4	Закрепление техники низкого старта. Бег на 30м. Игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru

					https://педпроект.рф/
5	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка. Эстафетный бег – передача эстафетной палки. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
6	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений Совершенствование техники бега. Спец.беговые упражнения. Бег на 60м.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
7	Бег до 5 минут. Техника прыжка в длину с разбега. Пионербол.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
8	Бег до 6 минут. Прыжки в длину с разбега. Пионербол.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
9	Бег 250 м. Изучение техники метания мяча с разбега на дальность. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/

10	<p>Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости. Закрепление техники метания мяча с разбега на дальность. Подвижные игры.</p>	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
11	<p>Бег до 6 минут. Метание мяча на дальность . Пионербол.</p>	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
12	<p>ОРУ. Кросс 250м (девочки.), 500м (мальчики). Подвижные игры.</p>	1	0	1	
13	<p>Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм (элементы баскетбола). Стойка и передвижение игрока. Эстафета с мячом.</p>	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
14	<p>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания. Ведение мяча шагом, бегом. Передача мяча на месте в парах. Подвижные игры с мячом.</p>	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
15	<p>Ведение мяча "змейкой". Ловля и передача мяча на месте в парах, в тройках. Подвижные игры с мячом.</p>	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru

					https://педпроект.рф/
16	Передача мяча в парах в движении. Ведение мяча "змейкой". Броски мяча в кольцо. Подвижные игры с мячом.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
17	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в парах в движении. Бросок в кольцо двумя руками снизу. Подвижные игры с мячом.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
18	Ловля и передача мяча в парах в движении. Броски мяча по кольцу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры с мячом.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
19	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча над головой, между ног. Подвижные игры с мячом.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
20	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения упражнений с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении и бегом. Броски мяча в кольцо – КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/

21	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые команды. Строевые упражнения	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
22	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины. Строевые упражнения, перестроения. Перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой. Эстафеты.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
23	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног. Строевые и акробатические упражнения. Кувырок назад в группировке. Прыжки в длину с места. Эстафеты со скакалкой.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
24	Основная стойка, кувырок вперед, стойка на лопатках. Кувырок назад в группировке. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
25	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота и спины. Упражнения на равновесие. Подъем туловища из положения лежа. Подвижные игры со скакалкой.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
26	Техника выполнения комплексов упражнений на	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног. Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения в равновесии на бревне, ходьба, повороты переступанием и соскок прогнувшись.				http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
27	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития гибкости позвоночника. Стойка на голове и на руках. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
28	Акробатические упражнения. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Подвижные игры с обручем.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
29	Инструктаж по Т.Б на уроках по обучению катанию на коньках. Правила экипировки и шнуровок ботинок.	1	0	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html
30	Специальные (подводящие) упражнения для обучения катания на коньках. Бесшаговые упражнения на коньках. Катание в прямом направлении. Безопасное торможение.	1	0	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html
31	Разминка на коньках. Катание по кругу. Остановки. Смена направления движения.	1	0	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-

					kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html
32	Катание на коньках вперед, назад, по кругу. Выполнение упражнений на равновесие. Подвижная игра на коньках.	1	0	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html
33	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Техника передвижения и торможения на лыжах.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
34	Плавание	1	0	1	
35	Спуски и подъемы. Падения. Скольжение на лыжах без палок. Прохождение дистанции 1км.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
36	Плавание	1	0	1	
37	Попеременный двухшажный ход с палками. Строевые упражнения на лыжах. Торможение плугом.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
38	Плавание	1	0	1	
39	Одновременный двухшажный ход. Торможение с падением. Скольжения на лыжах без палок.	1	0	1	

40	Плавание	1	0	1	
41	Совершенствование техники переменного и одновременного двухшажного хода. Спуск в разных стойках, переступания.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
42	Плавание	1	0	1	
43	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой». Спуск в средней стойке. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
44	Плавание	1	0	1	
45	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км – КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
46	Плавание	1	0	1	
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка волейболиста и перемещения в стойке. Техника приема и передачи мяча над собой двумя руками сверху.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
48	Плавание	1	0	1	
49	Обучение передачи мяча над собой двумя	1	0	1	http://www.edu.ru

	руками снизу. Совершенствование передачи мяча над собой двумя руками сверху. Подвижные игры с мячом.				https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
50	Плавание	1	0	1	
51	Закрепление передачи мяча над собой двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой сверху. Подвижные игры с мячом	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
52	Плавание	1	0	1	
53	Совершенствование приема и передачи мяча над собой двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с мячом.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
54	Плавание	1	0	1	
55	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения - кувырок вперед, перекат на спину, встать на мостик. Эстафеты.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
56	Плавание	1	0	1	
57	Упражнения на перекладине, вис согнувшись и прогнувшись, переворот в стойку на ноги. Упражнения на бревне – ходьба, равновесие на	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru

	одной ноге и соскок прогнувшись.				https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
58	Плавание	1	0	1	
59	Опорный прыжок ноги врозь. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки) – КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
60	Плавание	1	0	1	
61	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий и высокий старт.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф.
62	Плавание	1	0	1	
63	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Челночный бег. Футбол.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
64	Плавание	1	0	1	
65	Бег до 5 минут. Метания мяча на дальность. Эстафетный бег до 60 м.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/

66	Плавание	1	0	1	
67	Промежуточная аттестация. Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов с использованием, полученных навыков и умений. Сдача норм ГТО. ОРУ. Кросс 500м (дев.), 1000м (мал.) – КУ.	1	0	1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru https://gto.ru https://uchi.ru https://педпроект.рф/
68	Плавание - КУ.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

Для корпуса на Ярославской, д. 52
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	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Режим дня. Правила личной гигиены, способы закаливания	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Комплексы утренней гимнастики и физкультминутки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Строевые команды, построение, расчёт	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Организация участия в подвижных играх,	1		1	https://www.gto.ru/

	эстафетах и подготовка к сдаче нормативов ГТО.				
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		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/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Строевые команды, построения, перестроения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Организация участия в подвижных и спортивных играх, эстафетах, контрольно- тестовых упражнениях и подготовка к	1		1	https://www.gto.ru/

	сдаче нормативов ГТО.				
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Подвижные и спортивные игры	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Катание на коньках	3		3	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html
2.5	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		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/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Легкая атлетика	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Подвижные и спортивные игры	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Гимнастика с основами акробатики	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Катание на коньках	4		4	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html

1.5	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		64			
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения по выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, а так же походный и строевой шаг.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Организация участия в спортивных играх, эстафетах, контрольно-тестовых упражнениях, подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	https://www.gto.ru/
Итого		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		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		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/e
1.2	Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		1	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Подвижные и спортивные игры	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Катание на коньках	4		4	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html
2.5	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		64			
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Что такое физическая культура	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Современные физические упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/

16.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	
25.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/

36.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Чем отличается ходьба от бега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/

54.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Сдача нормативов	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Зарождение Олимпийских игр	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Современные Олимпийские игры	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Физическое развитие	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Физические качества	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Сила как физическое качество	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Быстрота как физическое качество	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Выносливость как физическое качество	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Гибкость как физическое качество	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Развитие координации движений	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	https://www.gto.ru/

					https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Закаливание организма	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Утренняя зарядка	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Составление комплекса утренней зарядки	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Строевые упражнения и команды	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Прыжковые упражнения	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Гимнастическая разминка	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Танцевальные гимнастические движения	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	https://www.gto.ru/

					https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Спуск с горы в основной стойке	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Спуск с горы в основной стойке	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Подъем лесенкой	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Подъем лесенкой	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/

39.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Торможение лыжными палками	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Торможение лыжными палками	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Торможение падением на бок	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Торможение падением на бок	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Игры с приемами баскетбола	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Прием «волна» в баскетболе	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Футбольный бильярд	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/

53.	Бросок ногой	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Смешанное передвижение	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	https://www.gto.ru/

	ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры				https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Сдача нормативов в течение учебного года с составлением итогового протокола	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
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.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Изучение технике бега с высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Закрепление техники бега с высокого старта. Бег на 30м – КУ. Игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Изучение технике низкого старта. Совершенствование техники высокого старта. Игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Изучение технике прыжка в длину с места. Закрепление техники низкого старта. Старт, стартовый разгон. Игры	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Бег с ускорениями до 30м. Эстафетный бег – передача эстафетной палки. Бег на 60м – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Бег до 5 минут. Совершенствование техники низкого старта. Закрепление техники прыжка в длину с места. Пионербол.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Бег до 6 минут. Изучение технике метания мяча с разбега на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Закрепление техники метания мяча с разбега на дальность. Прыжки в длину с места – КУ. Игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

10.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Эстафетный бег до 60м. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Бег до 6 минут. Метание мяча на дальность – КУ. Игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	ОРУ. Кросс 250м (девочки.), 500м (мальчики). Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм (элементы баскетбола). Обучение ОРУ. Стойка и передвижения игрока.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Ведение мяча шагом, бегом. Ловля и передача мяча на месте в парах и в тройках. Эстафета.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Ведение мяча змейкой. Ловля и передача мяча на месте в парах, в тройках. Ведение мяча – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение мяча с змейкой. Броски мяча в кольцо. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Ведение мяча с изменением направление движения. Передача мяча в парах в движении. Бросок в кольцо двумя снизу. Игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Броски мяча по кольцу. Передачи мяча в парах – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Ведение мяча змейкой. Передача мяча в парах в движении. Бросок в кольцо двумя снизу. Эстафета на точность.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении и бегом. Броски мяча в кольцо – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Строевые и акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Строевые упражнения, перестроения. Акробатические	1		1	http://www.edu.ru

	упражнения. Кувырок вперед - КУ. Эстафеты.				https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Обучение стойки на голове и на руках. Кувырок назад в группировке. Упражнения на развитие координации движений.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Совершенствование стойки на голове и на руках. Кувырок назад. Упражнения на равновесие. Эстафеты.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Упражнения на равновесие. Кувырок назад – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на бревне. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Упражнения в равновесии на бревне. Подтягивание в висе. Поднимание туловища. Стойка на голове и на руках – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Катание на коньках.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Катание на коньках.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Катание на коньках.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Катание на коньках – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике передвижения и торможения на лыжах.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Закрепление технике передвижения и торможения на лыжах. Спуски и подъемы. Падения. Прохождение дистанции 1км.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Спуски и подъемы. Скольжение на лыжах без палок. Прохождение дистанции 1км. Спуски и подъемы – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Попеременный двухшажный ход с палками. Строевые упражнения на лыжах. Торможение плугом.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

37.	Одновременный двухшажный ход. Торможение с падением. Скольжения на лыжах без палок - КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Совершенствование техники переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение до 2км медленным темпом.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Совершенствование техники переменного и одновременного двухшажного хода. Спуск в разных стойках, переступания.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой». Спуск в средней стойке. Попеременный двухшажный ход – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Совершенствование техники передвижения на лыжах и торможений. Прохождение дистанции 2 км.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Совершенствование техники: переход с одного хода на другой, развитие выносливости. «Два мороза».	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Развитие выносливости – ходьба на лыжах по пересеченной местности. Техника скольжения без палок.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Обучение стойке волейболиста и перемещения в стойке.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Обучение технике приема и передачи мяча над собой двумя руками сверху. Закрепление стойки игрока и перемещения в стойке. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Закрепление передачи мяча над собой двумя руками сверху. Стойка игрока и перемещения в стойке – КУ. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Обучение передачи мяча над собой двумя руками снизу. Совершенствование передачи мяча над собой двумя руками сверху. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Закрепление передачи мяча над собой двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

50.	Совершенствование передачи мяча над собой двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой сверху – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Совершенствование приема и передачи мяча над собой двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча над собой снизу – КУ. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений..	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Акробатические упражнения – кувырок вперед, перекат на спину, встать на мостик. Опорные прыжки через козла ноги врозь.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Акробатические упражнения – кувырок вперед, перекат на спину, встать на мостик. Опорные прыжки через козла ноги врозь.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Висы и упоры. Упражнения на бревне, ходьба, повороты переступанием и соскок прогнувшись.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Висы и упоры. Упражнения на бревне, ходьба, повороты переступанием и соскок прогнувшись.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Упражнения на перекладине, вис согнувшись и прогнувшись, переворот в стойку на ноги. Упражнения на бревне – ходьба, равновесие на одной ноге и соскок прогнувшись.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Упражнения на перекладине, вис согнувшись и прогнувшись, переворот в стойку на ноги. Упражнения на бревне. Акробатические упражнения.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Акробатические упражнения. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки) – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Высокий старт.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на	1		1	http://www.edu.ru

	30м – КУ. Футбол.				https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Бег до 5 минут. Метания мяча на дальность. Эстафетный бег до 60 м.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Прыжковые упражнения. Бег на 60 м. – КУ. Пионербол.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Сдача нормативов	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Бег до 10 минут. Прыжковые упражнения. Футбол.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	ОРУ. Кросс 500м (дев.), 1000м (мал.) – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Подведение итогов учебного года. Игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
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.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Изучение технике бега с высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Закрепление техники бега с высокого старта. Бег на 30м – КУ. Игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Изучение технике низкого старта. Совершенствование техники высокого старта. Игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Изучение технике прыжка в длину с места. Закрепление техники низкого старта. Старт, стартовый разгон. Игры	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Бег с ускорениями до 30м. Эстафетный бег – передача эстафетной палки. Бег на 60м – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Бег до 5 минут. Совершенствование техники низкого старта. Закрепление техники прыжка в длину с места. Пионербол.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Бег до 6 минут. Изучение технике метания мяча с разбега на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Закрепление техники метания мяча с разбега на дальность. Прыжки в длину с места – КУ. Игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

10.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Эстафетный бег до 60м. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Бег до 6 минут. Метание мяча на дальность – КУ. Игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	ОРУ. Кросс 500м (девочки.), 1000м (мальчики). Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм (элементы баскетбола). Обучение ОРУ. Стойка и передвижения игрока.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Ведение мяча шагом, бегом. Ловля и передача мяча на месте в парах и в тройках. Эстафета.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Ведение мяча змейкой. Ловля и передача мяча на месте в парах, в тройках. Ведение мяча – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение мяча с змейкой. Броски мяча в кольцо. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Ведение мяча с изменением направление движения. Передача мяча в парах в движении. Бросок в кольцо двумя снизу. Игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Броски мяча по кольцу. Передачи мяча в парах – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Ведение мяча змейкой. Передача мяча в парах в движении. Бросок в кольцо двумя снизу. Эстафета на точность.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении и бегом. Броски мяча в кольцо – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Строевые и акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Строевые упражнения, перестроения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед - КУ. Эстафеты.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

24.	Обучение стойки на голове и на руках. Кувырок назад в группировке. Упражнения на развитие координации движений.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Совершенствование стойки на голове и на руках. Кувырок назад. Упражнения на равновесие. Эстафеты.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Упражнения на равновесие. Кувырок назад – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на бревне. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Упражнения в равновесии на бревне. Подтягивание в висе. Поднимание туловища. Стойка на голове и на руках – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Катание на коньках.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Катание на коньках.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Катание на коньках.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Катание на коньках – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике передвижения и торможения на лыжах.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Закрепление техники передвижения и торможения на лыжах. Спуски и подъемы. Падения. Прохождение дистанции 1км.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Спуски и подъемы. Скольжение на лыжах без палок. Прохождение дистанции 1км. Спуски и подъемы – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Попеременный двухшажный ход с палками. Строевые упражнения на лыжах. Торможение плугом.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Одновременный двухшажный ход. Торможение с падением. Скольжения на лыжах без палок - КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

38.	Совершенствование техники переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение до 2км медленным темпом.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Совершенствование техники переменного и одновременного двухшажного хода. Спуск в разных стойках, переступания.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой».Спуск в средней стойке. Попеременный двухшажный ход – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Совершенствование техники передвижения на лыжах и торможений. Прохождение дистанции 2 км.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Совершенствование техники: переход с одного хода на другой, развитие выносливости. «Два мороза».	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Развитие выносливости – ходьба на лыжах по пересеченной местности. Техника скольжения без палок.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.Обучение стойке волейболиста и перемещения в стойке.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Обучение технике приема и передачи мяча над собой двумя руками сверху. Закрепление стойки игрока и перемещения в стойке. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Закрепление передачи мяча над собой двумя руками сверху. Стойка игрока и перемещения в стойке – КУ. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Обучение передачи мяча над собой двумя руками снизу. Совершенствование передачи мяча над собой двумя руками сверху. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Закрепление передачи мяча над собой двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Совершенствование передачи мяча над собой двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой сверху –	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	КУ.				
51.	Совершенствование приема и передачи мяча над собой двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча над собой снизу – КУ. Подвижные игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений..	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Акробатические упражнения – кувырок вперед, перекат на спину, встать на мостик. Опорные прыжки через козла ноги врозь.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Акробатические упражнения – кувырок вперед, перекат на спину, встать на мостик. Опорные прыжки через козла ноги врозь.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Висы и упоры. Упражнения на бревне, ходьба, повороты переступанием и соскок прогнувшись.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Висы и упоры. Упражнения на бревне, ходьба, повороты переступанием и соскок прогнувшись.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Упражнения на перекладине, вис согнувшись и прогнувшись, переворот в стойку на ноги. Упражнения на бревне – ходьба, равновесие на одной ноге и соскок прогнувшись.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Упражнения на перекладине, вис согнувшись и прогнувшись, переворот в стойку на ноги. Упражнения на бревне. Акробатические упражнения.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Акробатические упражнения. Подтягивание из вися (мальчики), из вися лежа (девочки) – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Высокий старт.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 30м – КУ. Футбол.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

63.	Бег до 5 минут. Метания мяча на дальность. Эстафетный бег до 60 м.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Прыжковые упражнения. Бег на 60 м. – КУ. Пионербол.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Промежуточная аттестация.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Бег до 10 минут. Прыжковые упражнения. Футбол.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	ОРУ. Кросс 500м (дев.), 1000м (мал.) – КУ.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Подведение итогов учебного года. Игры.	1		1	http://www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
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

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 441 с. — (Высшее образование)

2. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html>

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 749 с. — (Профессиональное образование).

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование).

5. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 205 с. — (Высшее образование).

6. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prostomu-kataniyu-na-konkah-klass-650566.html>

2. <http://www.edu.ru>

3. <http://school-collection.edu.ru>

4. <https://uchi.ru>

5. <https://педпроект.рф/>