

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Управление образования администрации Слободского района

Кировской области

МКОУ СОШ д. Шихово Слободского района

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
начальных классов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ д.
Шихово

Шалагинова Н. А.

Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

Рублева Н.Н.

Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

Хохряков А.Н.

Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2305859)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Шихово 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 372 часа: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Рабочая программа воспитания МКОУ СОШ д. Шихово реализуется через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Методы и приемы: обсуждение правил общения со старшими (учителями) и сверстниками(школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на представителей ученых, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков. Методы и приемы: организация работы с получаемой на уроке социально - значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения, выработки своего отношения; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей. Методы и приемы: демонстрация детям примера ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе);

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

применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;

иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Методы и приемы: реализация индивидуальных и групповых исследовательских проектов.

установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды;

организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. Методы и приемы: наставничество.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой.

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		0.5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1.5	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Лыжная подготовка	16	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		46	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		17	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Лыжная подготовка	16	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	19	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		63	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	требований комплекса ГТО		
Итого по разделу		24	
Раздел 4. Название			
Итого		0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	18	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	16	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Плавательная подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2.5	Подвижные и спортивные игры	19	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		71	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		24	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	14	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	16	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Плавательная подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Подвижные и спортивные игры	19	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		69	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

Итого по разделу	24	
Раздел 4. Название		
Итого	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество о часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения Личная гигиена Осанка человека	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
3	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/
4	Правила поведения на уроках. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
5	Строевые упражнения и организующие команды на уроках	1		Поле для свободного ввода1

	физической культуры			
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой и разной скоростью	1		Поле для свободного ввода1
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Бег на длинные дистанции.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
10	Обучение бегу с переменной направления. Развиваем ловкость.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
11	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
12	Правила выполнения.Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
14	Метание теннисного мяча в цель	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
15	Метание мяча на дальность	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
17	Обучение технике бега на 10 и 30 метров	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
19	Исходные положения в физических упражнениях	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590
20	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Правила ТБ. Учимся гимнастическим упражнениям	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590
21	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
22	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
23	Гимнастические упражнения с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
24	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326

				440/
25	Подъем туловища из положения лежа на спине	1		Поле для свободного ввода 1
26	Обучения технике выполнения упражнений "мост", "Стойка на лопатках". Правила ТБ.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
27	Сгибание рук в положении упор лежа	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
28	Вис на согнутых руках, кувырок вперед	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
29	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Правила ТБ. Обучение способам организации игровых площадок	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
30	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
31	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
32	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках. Основные передвижения на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
35	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
36	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
43	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/

44	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
45	Подъем "лесенкой" на лыжах	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
46	Торможение "плугом" на лыжах	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
48	Считалочки для подвижных игр. Правила ТБ. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Правила ТБ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
54	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-gto-608574.html
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Правила ТБ.	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
61	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
62	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf

	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		16758a.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Зарождение Олимпийских игр. Спорт в жизни человека.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/
3	Современные Олимпийские игры. Соединения разных уовней.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/
4	Физическое развитие и физические качества	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
5	Дневник наблюдений по физической культуре	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
6	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/
7	Быстрота как физическое качество	1		Поле для свободного ввода l
8	Легкая атлетика. Правила техники безопасности. Строевые упражнения и команды	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
9	Строевые упражнения и команды.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
10	Развитие координации движений	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/
11	Развитие координации движений	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/
12	Утренняя зарядка	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/
13	Составление комплекса утренней зарядки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/
14	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Правила ТБ. Становимся быстрыми и сильными!	1		https://infourok.ru/pamyatka-dlya-uchaschihsya-po-pravilam-povedeniya-v-sportivnom-zale-i-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-2449525.html
15	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	1		https://infourok.ru/prizhok-v-dlinu-klass-3911067.html
16	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	1		https://infourok.ru/prizhok-v-dlinu-klass-3911067.html
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода l
18	Сложно координированные прыжковые упражнения. Многоскоки	1		https://infourok.ru/prizhok-v-dlinu-klass-3911067.html
19	Бег с поворотами и изменением направлений. Челночный бег 3*10 м	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/
20	Бег с поворотами и изменением направлений. Челночный бег 4*9 м	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
23	Сложно координированные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/

	Смешанное передвижение			
25	Броски мяча в неподвижную мишень. Правила ТБ.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/
26	Метание набивного мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/
28	Подтягивания на высокой перекладине и из вися лежа	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/
29	Подтягивание из вися на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода 1
31	Гибкость как физическое качество	1		https://infourok.ru/razrabotka-uroka-ne-temu-gibkost-kak-osnovnoe-fizicheskoe-kachestvo-4888520.html
32	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Правила ТБ.	1		https://infourok.ru/urok-po-gimnastike-klass-471770.html
33	Гимнастическая разминка. Наклоны вперед	1		https://infourok.ru/urok-po-gimnastike-klass-471770.html
34	Ходьба и упражнения на гимнастической скамейке	1		https://infourok.ru/urokhodba-po-gimnasticheskoy-skameyke-s-vipolnieniem-razlichnih-zadaniy-2629113.html
35	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/
36	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки на двух ногах.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/
37	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Поле для свободного ввода 1
38	Танцевальные гимнастические движения	1		Поле для свободного ввода 1
39	Техника выполнения упражнения "Мост", "Стойка на лопатках"	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/
40	Техника выполнения кувырка вперед и назад	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/
41	Лазание по гимнастической стенке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/
42	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/
43	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/
44	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Правила ТБ.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/
45	Сила и выносливость как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/
46	Передвижения скользящим шагом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/
47	Передвижения скользящим шагом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/
48	Передвижение на лыжах одношажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/
49	Передвижение на лыжах одношажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/
50	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/

51	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/
52	Спуск с горы в основной стойке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/conspect/193563/
53	Спуск с горы в основной стойке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/conspect/193563/
54	Подъем лесенкой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/
55	Спуски и подъёмы на лыжах. Виды передвижений.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/
56	Спуски и подъёмы на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/
57	Торможение лыжными палками. Попеременный одношажный ход.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
58	Торможение лыжными палками	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
59	Виды торможений. Торможение падением на бок	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
60	Торможение падением на бок. Передвижения на длинный дистанции.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/
63	Правила поведения и ТБ на уроках акробатики и гимнастики. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/
64	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/
67	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Правила ТБ.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/
68	Игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
69	Игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/
70	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
71	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
72	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
73	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Поле для свободного ввода 1
74	Прием «волна» в баскетболе	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
75	Прием «волна» в баскетболе	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
76	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
77	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/

78	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
79	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
80	Футбольный бильярд	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
81	Футбольный бильярд	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
82	Бросок ногой	1		Поле для свободного ввода 1
83	Итоговая игра	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
84	Подвижные игры на развитие ловкости	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
85	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/
86	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
87	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-gto-608574.html
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		https://gto-normativy.ru/smeshannoe-peredvizhenie/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168914/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf

	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/
100	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		https://infourok.ru/scenarij-sportivnogo-prazdnika-vpered-k-gto-s-uchastiem-detej-i-roditelej-4532257.html
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов История появления современного спорта	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Виды физических упражнений	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
4	Дозировка физических нагрузок	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
6	Дыхательная и зрительная гимнастика. Физкультура - твой дуг	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
7	Легкая атлетика. Строевые команды и упражнения. Правила техники безопасности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
8	Челночный бег 3*10 м	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Высокий старт	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
10	Строевые команды и упражнения. Бег на короткие дистанции.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-stroevye-uprazhneniya-5106877.html
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
13	Беговые упражнения с координационной сложностью. Челночный бег.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-begovye-uprazhneniya-na-uroke-fizicheskoy-kultury-5540918.html
14	Сложно-координированные передвижения. Челночный бег 4*9 м	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
16	Беговые упражнения с координационной сложностью. Многоскоки.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-begovye-uprazhneniya-na-uroke-fizicheskoy-kultury-5540918.html
17	Прыжок в длину с места.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
19	Прыжок в длину с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
20	Бег на длинные дистанции. Смешанный бег.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Поле для свободного ввода 1

22	Бег на длинные дистанции. Смешанный бег.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-gto-608574.html
24	Броски набивного мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
25	Броски теннисного мяча в цель	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
27	Развиваем силу и выносливость. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
29	Развиваем силу и выносливость Подтягивание на высокой перекладине.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
31	Подводящие упражнения. Подтягивание из виса лежа.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
33	Итоговое занятие по разделу Легкая атлетика.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
34	Гимнастика и акробатика. Правила ТБ. Строевые передвижения. Основные гимнастические упражнения. Разминка	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
35	Строевые передвижения. Акробатика, упоры, седы.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/conspect/195508/
36	Группировки, перекаты.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/conspect/195508/
37	Техники выполнения кувырков. Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
38	Кувырок назад. Упражнение " Мост"	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
39	Передвижения по гимнастической скамейке. Наклоны вперед	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
41	Передвижения по гимнастической стенке. Висы.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/
42	Прыжки через скакалку.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/191550/
43	Прыжки через скакалку. Сдача норматива.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/191550/
44	Гимнастические упражнения с гимнастическим мячом	1		Поле для свободного ввода I

45	Правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки. Петемещения с лыжами. Стойка лыжника	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
46	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
47	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
48	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/train/224890/
49	Скользкий шаг. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/train/224890/
50	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
51	Попеременный двухшажный ход	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
52	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/train/224890/
53	Похождение дистанции 800 м.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода 1
55	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/train/224890/
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/
57	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
58	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/
59	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Подъемы.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/
60	Спуск в основной стойке.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/
61	Прохождение дистанции 1 км без учета времени	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода 1
63	Правила поведения и ТБ на уроках акробатики и гимнастики. Танцевальные упражнения из танца полька	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/train/263175/
64	Гимнастические упражнения с мячом, обручем	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/train/263175/
65	Лазание и перелезание	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/189583/
66	Ритмическая гимнастика. Основные упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/train/263175/
67	Ритмическая гимнастика. эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/train/263175/
68	Итоговое занятие "Развиваем гибкость и грацию"	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
69	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Правила поведения, ТБ. Организация игровой площадки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
70	Спортивные игры моей Родины	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
71	Футбол. Правила игры и ТБ. Стойки, перемещения, пасы	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/

72	Удар внутренней стороной стопы, пасс, остановка, перемещения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
73	Фигурное ведение мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
74	Итоговое занятие по футболу. Игра.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
75	Спортивные игры "Выстрел в небо", " утки и охотники"	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
76	Спортивная игра баскетбол. Правила игры и ТБ.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
77	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
78	Приемы ведения мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
79	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
80	Подготовка к игре баскетбол. Учимся бросать в кольцо	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
81	Игра баскетбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
82	Итоговый урок по игре баскетбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
83	Спортивная игра волейбол Правила.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
84	Перемещения игрока. Прямая нижняя подача.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
85	Верхняя передача мяча в паре, у стены.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
86	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
87	Подача мяча снизу, боком. Игра	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
88	Итоговый урок по волейболу, игра.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
89	Правила поведения и ТБ в бассейне и на открытых водоемах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
90	Основные приемы и виды плавания, польза для здоровья. Плавать должен уметь каждый.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
91	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
92	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-gto-608574.html
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/main/262160/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
9	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
10	Правила поведения и ТБ. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения. высокий старт.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
11	Виды легкоатлетических упражнений. Беговые упражнения. Челночный бег.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/
13	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
15	Бег на длинные дистанции. Равномерный бег.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
17	Развитие выносливости. Смешанное передвижение.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf

19	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
20	Прыжок в длину с места с двух ног	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
24	Бросок теннисного мяча на дальность и точность	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
25	Метание малого мяча весом 150 г. на дальность	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
26	Метание большого и малого мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
28	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
29	Подводящие упражнения. Развиваем силу и выносливость. Поднимание туловища.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
31	Правила поведения и ТБ. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
32	Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на гибкость	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
33	Строевые упражнения. Висы и упоры. Стойка на лопатках, "Мост"	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
35	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, подтягивание на низкой перекладине.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/
36	Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Кувырок вперед, назад	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
38	Строевые упражнения с гимнастическими снарядами. Прыжки на скакалке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
39	Упражнения на равновесие, координацию. Прыжки на скакалке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
40	Лазание по наклонной скамейке различными способами. Упражнения на шведской стенке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
41	Упражнения на шведской стенке. Упражнения на гимнастических матах. Лазание по канату.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
42	Упражнения на шведской стенке. Лазание по канату. Комбинации из освоенных элементов.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
43	Упражнения на гимнастической скамейке. Развиваем гибкость и выносливость	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
45	Правила поведения и ТБ на занятиях лыжной подготовки. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Лыжи, немного истории	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
46	Техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
47	Спуски и подъемы. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
48	Спуск в низкой стойке. Подъем елочкой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
49	Передвижения на длинные дистанции. совершенствование техник.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
51	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
52	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
53	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
54	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf

	небольшого склона			
55	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
56	Техники передвижений. Коньковый ход.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
57	Техники передвижений. Коньковый ход.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
58	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
59	Совершенствование ранее изученных ходов при длительном передвижении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
61	Правила поведения и ТБ. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
62	Упражнения на гимнастических снарядах. Развитие силовых качеств.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
63	Упражнения на гимнастических снарядах. Развитие силовых качеств.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
65	Упражнения на гимнастической перекладине. Перелезание через препятствия	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
66	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
68	Опорный прыжок на горку матов	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
69	Опорный прыжок на горку матов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
70	Правила ТБ на спортивных играх. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

71	Разучивание подвижной игры "Утки и охотники»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
72	Разучивание подвижной игры "Пионербол»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
73	Разучивание подвижной игры "Пионербол»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
74	Стойки и передвижения баскетболиста.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
75	Ведение мяча на месте и в движении в игре "Баскетбол"	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
76	Техники передачи мяча в игре баскетбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
77	Совершенствование техники ведения мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
78	Техника броска баскетбольного мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
79	Развитие скоростно- силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
80	Спортивная игра Волейбол. Перемещения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
81	Играем в волейбол. Упражнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
82	Упражнения из игры волейбол. Верхний и нижний приемы мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
83	Упражнения из игры волейбол. Подачи мяча. Игра	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
84	Обобщающее занятие. «Мы играем в волейбол»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
85	Знакомство с игрой "футбол". Упражнения из игры футбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
86	Перемещения. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/
87	Передача мяча. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
88	Итоговый урок. Мы играем в футбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
89	Правила поведения и ТБ на водных объектах. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
90	Плавание кролем на спине в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
91	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
92	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-gto-608574.html
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://infourok.ru/sportivnyy-prazdnik-bolshie-gonki-klass-524968.html
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://infourok.ru/sportivnyy-prazdnik-bolshie-gonki-klass-524968.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 1-4 классы /Лях. В. И. Акционерное общество "Издательство "Просвещение""

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>

https://akvobr.ru/kompleks_gto_kak_osnova_fozocheskogo_vospitaniya.html

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

<https://infourok.ru/>

<https://gto.ru>