

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

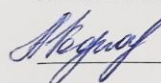
Министерство образования Московской области

Комитет образования Администрации городского округа Королёв
Московской области

МБОУ «Гимназия № 17»

СОГЛАСОВАНО


Заместитель директора по УВР

 Родионова А.Ю.

Протокол №1
от 23» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Гераσιмова В.

Приказ №257
от «23» августа 2023 г.



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, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Плавательная подготовка.

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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).

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, на спине.

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Плавательная подготовка.

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

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.

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. Совершенствование техники плавания. Упражнения в плавании кролем на груди, на спине. Разучивание техники брасс.

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|----|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | | | Российская электронная школа resh.edu.ru |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 10 | | | Учи.ру https://uchi.ru |
| 2.3 | Легкая атлетика | 13 | | | Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 17 | | | http://www.ndce.edu.ru |
| 2.5 | Плавательная подготовка | 10 | | | Российская электронная школа resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 60 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 64 | 0 | 0 | |

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 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | http://www.ndce.edu.ru |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 | | | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | 1 | 9 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 10 | | 10 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.3 | Легкая атлетика | 13 | 1 | 12 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 | | 19 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и |

| | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|----|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.5 | Плавательная подготовка | 10 | 1 | 9 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 62 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 3 | 63 | |

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 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | | 12 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 | 1 | 11 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и |

| | | | | | |
|--------------------------------------------|-----------------------------|----|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 10 | | 10 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 10 | 1 | 9 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 | 1 | 15 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 60 | 3 | 57 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 3 | 63 | |

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 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |

| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | | 1 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | | 12 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.2 | Легкая атлетика | 13 | 1 | 12 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 10 | 1 | 9 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и |

| | | | | | |
|--------------------------------------------|-----------------------------|----|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 10 | 1 | 9 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 | 1 | 15 | Российская электронная школа resh.edu.ru Учи.ру https://uchi.ru Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru |
| Итого по разделу | | 61 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 3 | 63 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Техника безопасности на уроке физической культуры. Знания о физической культуре. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ |
| 2 | Режим дня школьника. Обще развивающие упражнения. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 3 | Гигиена человека. Общая физическая подготовка. Ходьба с изменением шага. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| 4 | Осанка человека. Разновидности ходьбы. Бег 20 метров. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ |
| 5 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ |

| | | | | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 7 | Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ |
| 8 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/ |
| 9 | Прыжки в длину с места. Прыжок много скок. ОРУ. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | Прыжки в длину с места. Прыжок много скок. ОРУ. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 11 | Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ |
| 12 | Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 13 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ |
| 14 | Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ |
| 15 | Челночный бег. Развитие скоростных и | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | координационных способностей. | | | | | |
| 16 | Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ |
| 17 | Метание малого мяча в горизонтальную цель 2x2 м. с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/ |
| 18 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
| 19 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ |
| 22 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/ |
| 23 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | | | | | |
| 24 | Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ |
| 25 | Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ |
| 26 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | колених. Развитие координационных способностей. | | | | | |
| 27 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ |
| 28 | Техника безопасности на уроках плавания. ОРУ на суше и в воде. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ |
| 29 | Освоение с водой: погружение в воду, всплытие «поплавком». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ |
| 30 | Освоение с водой: доставание предметов со дна. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/ |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31 | Упражнения на груди у стенки бассейна. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
| 32 | Скольжение на груди. Работа ног в скольжении. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/ |
| 33 | Скольжение на спине. Работа ног в скольжении. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ |
| 34 | Плавание с доской с задержкой дыхания. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/ |
| 35 | Работа ног в скольжении на спине с доской в руках. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ |
| 36 | Гребковые движения рук в скольжении на груди. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 37 | Плавание на груди до 15-20 метров | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| 38 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение на лыжах в шеренгу, колонну. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39 | Повороты на месте вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ |
| 40 | Повороты на месте вокруг носков лыж. Ступающий шаг. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 41 | Передвижение ступающим и скользящим шагом на лыжне. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ |
| 42 | Передвижение ступающим и скользящим шагом на лыжне. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/ |
| 43 | Спуск со склона в низкой стойке. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ |
| 44 | Спуск со склона в низкой стойке. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 45 | Подъем по склону наискось. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ |
| 46 | Подъем по склону прямо «Лесенкой». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 47 | Передвижение на лыжах с поворотом обратно. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ |
| 48 | Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ |
| 49 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |
| 50 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ |
| 51 | ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/ |
| 52 | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 53 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 54 | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
| 55 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ |
| 56 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/ |
| 57 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». | | | | | |
| 58 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ |
| 59 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ |
| 60 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 61 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ |
| 62 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча». | | | | | |
| 63 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ |
| 64 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 64 | 3 | | | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Техника безопасности на уроке физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ |
| 2 | Выносливость как физическое качество. Обще развивающие упражнения. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |
| 3 | Занятия по укреплению здоровья, ОФП. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ |
| 4 | Составление и разучивание индивидуального комплекса утренней зарядки. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ |
| 5 | Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам» | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Равномерный бег 3 мин. ОФП | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 7 | Прыжки в длину с места. Прыжок много скок. ОРУ. Игра. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ |
| 8 | Прыжки в длину с места. Прыжок много скок. ОРУ. Игра. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель. с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | <p>Равномерный бег 3 мин. ОРУ.</p> <p>Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.</p> <p>Игра «Третий лишний»</p> | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |
| 13 | <p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих». ОРУ.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей.</p> | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ |
| 14 | <p>Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера». ОРУ.</p> <p>Челночный бег.</p> | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ |
| 15 | <p>Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.</p> <p>ОРУ. Игра «Удочка».</p> | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Эстафеты. Челночный бег. | | | | | |
| 16 | Прыжок с места. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ |
| 17 | Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ |
| 18 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ |
| 19 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/ |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ |
| 21 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ |
| 22 | Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/ |
| 25 | Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись! ». Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ |
| 27 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных способностей. | | | | | |
| 28 | Скольжение на груди. Работа ног в скольжении. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ |
| 29 | Скольжение на спине. Работа ног в скольжении. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ |
| 30 | Плавание с доской с задержкой дыхания. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 31 | Работа ног в скольжении на спине с доской в руках. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 32 | Гребковые движения рук в скольжении на груди. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/ |
| 33 | Согласованная работа рук и ног в плавание на груди. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34 | Согласованная работа рук и ног в плавание на груди. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/ |
| 35 | Спад в воду из исходного положения сидя на бортике. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ |
| 36 | Спад в воду из исходного положения стоя на бортике. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/ |
| 37 | Плавание на груди до 15-20 метров. | 1 | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/ |
| 38 | Спуск со склона в низкой стойке. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ |
| 39 | Спуск со склона в низкой стойке. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ |
| 40 | Подъем по склону наискось. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ |
| 41 | Подъем по склону прямо «Лесенкой». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/ |
| 42 | Подъем по склону прямо «Лесенкой». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 43 | Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/ |
| 44 | Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/ |
| 45 | Передвижение на лыжах с поворотом обратно. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/ |
| 46 | Ходьба на лыжах до 1 км.на время. | 1 | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/ |
| 47 | Игры: «Лыжная эстафета», «Пройди в ворота». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/ |
| 48 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ |
| 49 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/ |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | | | | | |
| 50 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ |
| 51 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ |
| 52 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ |
| 53 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | | | | | |
| 54 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ |
| 55 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ |
| 56 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 57 | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 58 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ |
| 59 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ |
| 60 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ |
| 61 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча». | | | | | |
| 62 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 63 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |
| 64 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ |
| 65 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 66 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 3 | | | |

3 КЛАСС

| № п/ п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучен ия | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Все го | Контроль ные работы | Практичес кие работы | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. История появления современного спорта | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| 2 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 3 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ |
| 4 | Дозирование физической нагрузки. ОФП | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ |
| 5 | Закаливание организма под душем. Обще развивающие упражнения. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ |
| 6 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/ |
| 7 | Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ |
| 8 | Ходьба через несколько препятствий. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | | | | | |
| 9 | Бег на результат (30, 60 м.). Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | 1 | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 10 | Прыжки в длину с места. Прыжок много скок. ОРУ. Игра «К своим флажкам». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 11 | Прыжки в длину с места. Прыжок много скок. ОРУ. Игра «К своим флажкам». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 12 | Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ |
| 13 | Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 14 | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/ |
| 15 | Челночный бег. Развитие скоростных и координационных | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | способностей. Игра «К своим флажкам». | | | | | |
| 16 | Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 17 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/ |
| 18 | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ |
| 19 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ |
| 20 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ |
| 22 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ |
| 23 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/ |
| 24 | Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай чей голосок?» | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 25 | ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 | ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ |
| 27 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ |
| 28 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ |
| 29 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/subject/224199/ |
| 31 | Техника безопасности в бассейне. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/subject/224225/ |
| 32 | Повторение упражнений на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «звездочка». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/subject/193670/ |
| 33 | Упражнения на освоение дыхания: погружение в воду и т. д. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/subject/193696/ |
| 34 | Повторение упражнений скольжения на груди. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/subject/224286/ |
| 35 | Упражнения в скольжении на спине. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/subject/193842/ |
| 36 | Согласованное движение рук и ног в плавании на груди. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/subject/193964/ |
| 37 | Согласованное движение рук и ног в плавании на груди. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/subject/193991/ |
| 38 | Согласованное движение рук и ног в плавании на спине. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/subject/194017/ |
| 39 | Проплывание отрезков 15-25 м. в полной координации. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/subject/194074/ |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40 | Проплывание отрезков 25 м. в полной координации. | 1 | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/ |
| 41 | Техника безопасности на уроке лыжной подготовке. Скользящий шаг – повторение. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ |
| 42 | Скользящий шаг до 800 м. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/ |
| 43 | Повороты на месте вокруг носков лыж. Скользящий шаг до 800 м. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ |
| 44 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/ |
| 45 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ |
| 46 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ |
| 47 | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2 км. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ |
| 48 | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2 км. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/ |
| 49 | Бег на лыжах до 1 км. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/ |
| 50 | Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/ |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 51 | ОРУ. Игры «Вышибалы», «Перестрелка» Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/ |
| 52 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/ |
| 53 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ |
| 54 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Бросок в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/ |
| 55 | Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке. Повороты вперёд, повороты назад. ОРУ. Игра «Перестрелка». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ |
| 56 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча со сменой рук и изменением | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | направления. Броски в корзину двумя руками. ОРУ. Игра «Мячсоседу». | | | | | |
| 57 | Броски в баскетбольное кольцо на результат. | 1 | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/ |
| 58 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мячсоседу». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ |
| 59 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Мяч-среднему». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/ |
| 60 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ |
| 61 | Ловля и передача мяча на месте. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Развитие координационных способностей. | | | | | |
| 62 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/ |
| 63 | Работа в парах, игра 1х1. Тактика нападения 2х1. Изучение постановки заслона. ОРУ Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ |
| 64 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгонимяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/ |
| 65 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 66 | Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 3 | | | |

4 КЛАСС

| № п/ п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изуче ния | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Все го | Контроль ные работы | Практиче ские работы | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Истории развития национальных видов спорта. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ |
| 2 | Разучивание комплексов для самостоятельной физической подготовки. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 3 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 4 | Разучивание упражнений для профилактики нарушения осанки. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ |
| 5 | Объяснение принципов закаливание организма. ОФП | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ |
| 6 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 7 | Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | | | | | |
| 8 | Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | 1 | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ |
| 9 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ |
| 10 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ |
| 11 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ |
| 12 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ |
| 14 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ |
| 15 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/ |
| 16 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ |
| 17 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/ |
| 18 | Прыжок в длину. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | Инструктаж по ТБ.ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/ |
| 20 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ |
| 21 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической лавке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ |
| 22 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ |
| 23 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на прямых руках, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ |

| | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | | | | |
| 24 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Неошибись!». Развитие силовых качеств. | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ |
| 25 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «три движения!». Развитие силовых качеств. | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/ |
| 26 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «три движения!». Развитие силовых качеств. | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ |
| 27 | ОРУ в движении. Совершенствование прыжков со скакалкой. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |
| 28 | ОРУ в движении. Прыжки через скакалку вперед, назад, на левой ноге и на правой ноге. Перелезание через | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | |
| 29 | ОРУ в движении. Разучивание упражнений с набивными мячами. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ |
| 30 | ОРУ в движении. Контроль двигательных качеств: наклон в перед. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ |
| 31 | Движение рук и ног в плавание кролем на груди и спине. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ |
| 32 | Движение рук и ног в плавание кролем на груди и спине. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ |
| 33 | Скольжение на груди и спине с работой ног. Игры. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ |
| 34 | Скольжение на груди и спине с работой ног. Игры. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ |
| 35 | Плавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание припомощии ног. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ |
| 36 | Плавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание припомощии ног. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/ |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 37 | Плавание на груди с полной координацией. Плавание отрезков на 15-25 м. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/ |
| 38 | Плавание на груди с полной координацией. Плавание отрезков на 15-25 м. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ |
| 39 | Плавание на груди с полной координацией. Проплыл отрезков по 25 м. – 3-4 повтора. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ |
| 40 | Плавание на груди на время. Проплыл отрезков по 25 м. | 1 | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ |
| 41 | Инструктаж техники безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Равномерный бег до 2 км. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ |
| 42 | Равномерное передвижение до 2 км. Спуски с гор в низкой стойке. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ |
| 43 | Попеременный двухшажный ход – ознакомление | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/ |
| 44 | Попеременный двухшажный ход до 2 км. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/ |
| 45 | Попеременный двухшажный ход до 2 км. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 46 | Попеременный двухшажный ход до 2 км. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ |
| 47 | Одновременный двухшажный ход до 2 км. Подъем «елочкой». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ |
| 48 | Одновременный двухшажный ход до 2 км. Подъем «елочкой». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/ |
| 49 | Одновременный двухшажный ход до 2 км. Подъем «елочкой». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/ |
| 50 | Одновременный двухшажный ход до 2 км. Подъем «елочкой». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/ |
| 51 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижнаяцель». Развитиекоординационныхспособностей . | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/ |
| 52 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мячловцу», «Салки с мячом». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ |
| 53 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | | | | |
| 54 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ |
| 55 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ |
| 56 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ |
| 57 | ОРУ. Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ |
| 58 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/ |
| 59 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/ |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Развитие координационных способностей. | | | | | |
| 60 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ |
| 61 | Сдача нормативов ГТО. | 1 | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ |
| 62 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонкамячейпокругу». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ |
| 63 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонкамячейпокругу». Развитие координационных способностей | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ |
| 64 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте среднем отскоком. Игра «Подвижнаяцель». Развитие координационных способностей. | | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ |
| 65 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | «Подвижнаяцель». Развитие координационных способностей. | | | | | |
| 66 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладеймячом». Развитие координационных способностей. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 3 | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Требуется : Гимнастическая скамья, шведские стенки, скакалки, теннисные мячи, набивные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, конусы, рулетка, свисток и др.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник Физическая культура. 1-4 класс. Матвеев А. П.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник Физическая культура. 1-4 класс. Матвеев А. П.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа

resh.edu.ru

Учи.ру

<https://uchi.ru>

Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования

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