

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чушевицкая средняя школа»
Верховажский муниципальный округ
Вологодской области

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета школы
Протокол № 18 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора Подгорних А.А..
Приказ № 58/20 от 28.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 587774)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Чушевицы
2023 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом 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	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson	представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson	составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений

						гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson	требования к проведению гигиенических процедур
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson	использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила,

						<p>выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;</p>
1.3	<p>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</p>	1	0	1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson</p>	<p>Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p>

Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson	Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson	<ul style="list-style-type: none"> • передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
2.3	Легкая атлетика	14	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson	<ul style="list-style-type: none"> • 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;
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson	Самостоятельные развивающие,

						подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).
Итого по разделу		50				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson	<ul style="list-style-type: none"> 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.
Итого по разделу	10					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	55			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson	представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение	5	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson	• измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью

						специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						

1.1 Занятия по укреплению
Оз йных я

						укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов; использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson	Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

						<p>упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно- скоростных способностей, в том числе с использованием</p>
--	--	--	--	--	--	--

						<p>гимнастических предметов (скакалка, мяч); осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; осваивать способы игровой деятельности.</p>
2.2	Лыжная подготовка	11	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson	<ul style="list-style-type: none"> • передвигаться на лыжах двухшажным переменным

						ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
2.3	Легкая атлетика	11	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson	<ul style="list-style-type: none"> • 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;
2.4	Подвижные игры	14	0	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson	Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; выполнять

						ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).
Итого по разделу		47				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson	<ul style="list-style-type: none"> 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.
Итого по разделу		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	58		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2		0	https://resh.edu.ru/subject/lesson	представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson	• демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и

						соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson	контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson	• демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их

						целевое предназначение на занятиях физической культурой;
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson	формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития,

						описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson	самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson	Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

						<p>упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно- скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);</p>
--	--	--	--	--	--	--

						<p>осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны; осваивать способы игровой деятельности.</p>
2.2	Легкая атлетика	11	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson	<ul style="list-style-type: none"> • 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;
2.3	Лыжная подготовка	12	0	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson	<ul style="list-style-type: none"> • передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson	Изучают правила поведения и техники безопасности на уроках плавания
2.5	Подвижные и спортивные игры	13	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson	Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; выполнять ролевые задания при проведении спортивных

						эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).
Итого по разделу		50				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson	<ul style="list-style-type: none"> 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.
Итого по разделу	10					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	60			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson	представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson	выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для

						выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson	моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений,
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson	• анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её

						нарушения;
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson	формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson	Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на

						<p>развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч); осваивать</p>
--	--	--	--	--	--	---

						<p>гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны; осваивать способы игровой деятельности.</p>
2.2	Легкая атлетика	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson	<ul style="list-style-type: none"> • 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;
2.3	Лыжная подготовка	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson	<ul style="list-style-type: none"> • передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson	Изучают правила поведения и техники безопасности на уроках плавания
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson	организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных .Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и

						проводить игры и игровые задания; выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).эстафет (на выбор).
Итого по разделу		49				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson	<ul style="list-style-type: none"> 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.
Итого по разделу		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	62		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	01.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
2	Современные физические упражнения	1	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	07.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	11.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	14.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	18.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	25.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	02.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	05.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
12	Акробатические упражнения, основные	1	0	09.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson

	техники				
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	12.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	16.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	19.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
16	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	23.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	26.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	30.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	02.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	09.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	13.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
22	Разучивание прыжков в группировке	1	0	16.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	20.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
24	Чем отличается ходьба от бега	1	0	27.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
25	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	30.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	12.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson

28	Упражнения на лыжах в передвижении с равномерной скоростью	1	0	15.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	18.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
30	Упражнения в передвижении на лыжах с равномерной скоростью	1	0	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
31	Упражнения в передвижении на лыжах с изменением скорости	1	0	26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	15.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
33	Упражнения в передвижении на лыжах с изменением скорости	1	0	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	22.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	29.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
38	Считалки для подвижных игр	1	0	02.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
39	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	05.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
41	Разучивание подвижной игры «Не	1	0	12.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson

	оступись»				
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	16.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
43	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	19.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
44	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	26.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
45	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	29.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
46	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	04.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
47	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	07.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
48	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
49	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	15.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
50	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	18.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
51	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	22.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
52	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	25.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
53	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	28.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	29.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson

	Смешанное передвижение. Подвижные игры				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	05.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	08.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
58	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
59	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	15.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
60	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	19.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
61	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	22.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
62	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	26.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	29.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	07.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	13.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	17.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	01.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
4	Физическое развитие	1	0	0	11.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
5	Физические качества	1	0	0	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
6	Сила как физическое качество	1	0	0	18.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0	14.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0	18.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0	21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
10	Развитие координации движений	1	0	0	25.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson

12	Закаливание организма	1	0	1	02.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
13	Утренняя зарядка	1	0	1	03.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
14	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	06.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
15	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	09.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
16	Строевые упражнения и команды	1	0	1	13.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1	16.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
18	Прыжковые упражнения	1	0	1	20.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
19	Прыжковые упражнения	1	0	1	23.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
20	Гимнастическая разминка	1	0	1	27.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	30.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	04.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
23	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	07.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
24	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	11.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
25	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	14.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson

26	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	18.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
27	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	21.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
28	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	25.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
29	Подъем лесенкой	1	0	1	15.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
30	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	18.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
31	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	22.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
32	Торможение лыжными палками	1	0	1	25.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
33	Торможение лыжными палками	1	0	1	29.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
34	Торможение падением на бок	1	0	1	01.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
35	Торможение падением на бок	1	0	1	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
37	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	12.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
38	Броски мяча в неподвижную	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson

	мишень				15.02.2024	
39	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	19.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
40	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	26.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
41	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	29.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	04.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	07.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
44	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
45	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	14.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	18.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	21.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
48	Футбольный бильярд	1	0	1	25.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
49	Бросок ногой	1	0	1	29.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
50	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	0	1	02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson

51	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	08.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	15.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	19.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	22.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
56	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	26.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
57	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	29.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson

58	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	03.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
59	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	06.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	07.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	10.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	13.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	16.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	17.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
65	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	20.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson

	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	24.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	27.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	55		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	01.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
2	История появления современного спорта	1	0	0	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3	Виды физических упражнений	1	0	0	07.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	14.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
10	Лазанье по канату	1	0	1	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
11	Лазанье по канату	1	0	1	02.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson

12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	13.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	20.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
16	Прыжки через скакалку	1	0	1	28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
17	Ритмическая гимнастика	1	0	1	30.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
18	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
19	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
20	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	11.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
21	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
22	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	18.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
23	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	21.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
24	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	25.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson
25	Повороты на лыжах способом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson

	переступания в движении				27.12.2023	
26	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	15.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
27	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
28	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	22.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
29	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
30	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	29.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
31	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	01.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	05.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
33	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
34	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	12.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
35	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
36	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson

					19.02.2024	
37	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
38	Спортивная игра волейбол	1	0	1	26.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
40	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	04.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
41	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
42	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
43	Спортивная игра футбол	1	0	1	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
44	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	15.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	18.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
46	Освоение правил и техники	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				20.03.2024	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	25.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
48	Броски набивного мяча	1	0	1	28.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	04.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	08.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
52	Освоение правил и техники	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				11.04.2024	
53	Челночный бег	1	0	1	15.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
54	Челночный бег	1	0	1	18.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
55	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	22.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
56	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	25.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
57	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	29.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
58	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	02.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
59	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	06.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
60	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1	0	0	10.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	13.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	17.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	20.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	24.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	27.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	28.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	62	
-------------------------------------	----	---	----	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
9	Закаливание организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson

	акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
12	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
17	Обучение опорному прыжку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
18	Обучение опорному прыжку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
23	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
24	Упражнения в прыжках в	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson

	высоту с разбега					
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
28	Беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
29	Беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
30	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
36	Освоение правил и техники	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson

45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
49	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
50	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
51	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
52	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
53	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
54	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
55	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
56	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
64	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	60		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

