

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

городского округа город Уфа

МБОУ Школа № 18

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей физической
культуры

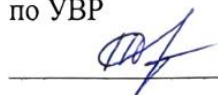


Тарасов А.В.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Якушина Н.В.

Протокол №2 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
Школа №18



Тимерханов А.Ш.

Приказ №357 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3439475)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Уфа 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 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 – 276 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 70 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 70 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 70 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. Группировка в положении лежа и сидя. Перекаты в группировке.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок и с палками). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок и с палками). Повороты переступанием на месте (вокруг носков и пяток лыж). Спуск со склона в основной стойке. Подъем на склон "лесенкой".

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и в высоту с места толчком двумя ногами. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Акробатические упражнения: кувырок вперед из положения упор присев, стойка на лопатках из положения упор присев.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение попеременным двухшажным ходом, спуск со склона в основной и низкой стойке, торможение падением.

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 с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Метание малого мяча в цель с места.

Подвижные игры

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

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 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 разнообразным 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. Перелезание.

Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.

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. Метание малого мяча на дальность с места.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах переступанием в движении. Торможение плугом. Подъем на склон "полуелочкой". Спуск в высокой стойке.

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.

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 вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

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. Бег с максимальной скоростью на дистанции 60 метров. Метание малого мяча на дальность с места.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъем на склон "елочкой" и наискось.

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.

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, развитии 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 и с палками);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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).
- 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол.
- 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	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
1.2		0			
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
2.2	Лыжная подготовка	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
2.4	Подвижные и спортивные игры	17	0	17	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/media
3.2		0			
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	65.25	

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	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
Итого по разделу		1.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.3		0	0	0	
1.4		0			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
2.2	Лыжная подготовка	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
2.4	Подвижные игры	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		64			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://www.gto.ru/media
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
1.2		0			
1.3		0			
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3	Физическая нагрузка	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		0.75			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1.5	0	1.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
1.3		0			

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
2.3	Плавательная подготовка	0	0	0	0
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
2.5	Лыжная подготовка	19	0	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
2.6		0			
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	67.5	

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	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		1.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
1.2	Закаливание организма	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/19463 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
2.3	Лыжная подготовка	19	0	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	0
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	0	3	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	68.25	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Все го	Конт роль ные работ ы	Прак тичес кие работ ы		
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие «Физическая культура». Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега.	1	0	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/
2	Строевые упражнения и организующие команды. Разновидности ходьбы и бега.	1	0	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/
3	Способы построения и повороты на месте. Бег с изменением скорости и направления движения.	1	0	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/
4	Бег с изменением скорости и направления движения. Челночный бег 3х10 м.	1	0	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/
5	Бег в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями. Бег 30 метров.	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/
6	Комплекс утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Бег в чередовании с ходьбой. Упражнения с маленькими мячами. Подвижная игра с маленьким мячом.	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/
7	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Подвижная игра.	1	0	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/
8	Прыжок в длину с места. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/
9	Бросок мяча. Ловля мяча. Подвижная игра «Бросай –	1	0	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/

	поймай».					
10	Передача мяча. Ловля мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	0	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/
11	Подвижные игра «Гонка мячей по кругу». Передача мяча. Ловля мяча. Игра «Волк во рву».	1	0	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/
12	Бросок мяча. Передача мяча. Подвижные игры «Передал-садись», «Попади в обруч».	1	0	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/
13	Бросок мяча в цель. Подвижные игры «Выстрел в небо», «Метко в цель».	1	0	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/
14	Ведение мяча. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Бросок мяча. Игра «Мяч в корзину».	1	0	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/
15	Подвижные игры «Круговая лапта», «Охотники и утки».	1	0	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/
16	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мячом в цель» Волейбол. Поддача мяча.	1	0	1	8 Неделя	https://resh.edu.ru/
17	Правила поведения на уроках по гимнастике. Основная стойка. Строевые упражнения. Повороты на месте.	1	0	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/
18	Акробатика. Разновидности положения лежа: на спине; на животе; прогнувшись. Подъем туловища и ног из положения лежа на спине и животе.	1	0	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/
19	Акробатика. Упражнения в упорах: упоры - присев, лежа, лежа сзади; упор стоя на коленях; упор лежа на бёдрах. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/
20	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Акробатика. Седы; группировка	1	0	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/

	в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке.					
21	Акробатика. Группировка. Перекаты в группировке из упора присев. Сдача норматива. Подъём туловища из положения лёжа на спине.	1	0	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/
22	Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа. Перелезание.	1	0	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/
23	Висы. Висы стоя, лежа и присев. Вис на согнутых руках, вис согнув ноги. Подтягивание из вися лёжа.	1	0	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/
24	Упражнения с гимнастическим мячом. Акробатика. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	0	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Акробатика. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Перелезание.	1	0	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/
26	Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Поднимание и опускание туловища из положения лежа.	1	0	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/
27	Стилизованные гимнастические прыжки. Общеразвивающие упражнения с предметами. Лазание по гимнастической скамейке.	1	0	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/
28	Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Эстафеты.	1	0	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/
29	Утренняя зарядка и физкультминутки. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях..	1	0	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/

30	Осанка. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Подтягивание.	1	0	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/
31	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения в равновесии.	1	0	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/
32	Полоса препятствий	1	0	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/
33	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Строевые упражнения на лыжах. Ступающий шаг	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/
34	Ступающий шаг. Повороты на месте переступанием	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/
35	Скользкий шаг. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием.	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/
36	Скользкий шаг. Передвижение приставными шагами	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/
37	Согласованность движений рук и ног в скользком шаге. Спуск в основной стойке	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/
38	Скользкий шаг с палками. Подъем «лесенкой» Спуск в низкой стойке.	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/
39	Передвижение скользким шагом до 1000 м. Спуск в низкой стойке с палками.	1	0	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/
40	Скользкий шаг. Удержание маховой ноги и остановка рук. Подъем «лесенкой».	1	0	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/
41	Скользкий шаг. Согласованность движений рук и ног. Подъем «лесенкой».	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/
42	Скользкий шаг. Техника отталкивания палками. Подъем «лесенкой». Спуск в низкой стойке.	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/
43	Скользкий шаг. Техника	1	0	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/

	отталкивания палками. Подъем «лесенкой». Спуск в низкой стойке.					
44	Передвижение скользящим шагом с изменением скорости. Поворот переступанием в движении.	1	0	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/
45	Передвижение на лыжах с изменением скорости. Поворот переступанием в движении.	1	0	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/
46	Прохождение дистанции 1000 м. Игровые упражнения на склоне.	1	0	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/
47	Скользящий шаг. Подъем на склон . Подъем на склон ступающим шагом. Эстафета.	1	0	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/
48	Оценка техники выполнения скользящего шага и поворота переступанием.	1	0	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/
49	Эстафеты. Игровые упражнения на склоне	1	0	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/
50	Игры на лыжах. Игровые упражнения на склоне.	1	0	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/
51	Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм и легкой атлетике. Игра "Пингвины с мячом".	1	0	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/
52	Разучивание игровых действий и правил игр с элементами спортивных игр. Ловля и передача мяча. Игра "Брось-поймай"	1	0	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/
53	Разучивание игровых действий и правил игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча. Бросок мяча в цель. Игра "Не попади в болото".	1	0	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/
54	Разучивание игровых действий и правил игр с элементами баскетбола. Ведение мяча. Игра "Не оступись".	1	0	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/

55	Разучивание игровых действий и правил игр с элементами волейбола. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Игра "Брось-поймай".	1	0	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/
56	Разучивание игровых действий и правил игр с элементами волейбола. Игра «Охотники и утки».	1	0	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр с малыми мячами. Игра " Кто больше соберет яблок".	1	0	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/
58	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра.	1	0	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/
59	Бег в чередовании с ходьбой. Техника прыжка в высоту. Подвижная игра.	1	0	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/
60	Бег в чередовании с ходьбой. Техника прыжка в длину с прямого разбега.	1	0	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/
61	Правила и техника выполнения челночного бега 3x10 м. Подвижная игра.	1	0	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/
62	Бег в чередовании с ходьбой. 6- минутный бег. Подвижная игра.	1	0	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/
63	Бег в чередовании с ходьбой. Бег 1000 метров. Подвижная игра.	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/
64	Бег 30 м. Игры на развитие скоростно- силовых способностей.	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/
65	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/
66	Полоса препятствий.	1	0	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Все го	Конт роль ные работ ы	Прак тичес кие работ ы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Техника высокого старта.	1	0	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Игра «Пятнашки».	1	0	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/
3	Современные Олимпийские игры. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Бег 30 м.	1	0	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/
4	Физическое развитие. Бег в чередовании с ходьбой. Подвижная игра.	1	0	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/
5	Физические качества. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/
6	Выносливость как физическое качество. Бег 1000 метров. Упражнения с малыми мячами.	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/
7	Сила как физическое качество. Бросок мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/
8	Развитие координации движений. Метание малого	1	0	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/

	мяча на дальность.					
9	Быстрота как физическое качество.. Метание малого мяча в цель. Челночный бег 3х10 метров.	1	0	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/
10	Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча от груди двумя руками. Стойка игрока. Игра «Мяч соседу».	1	0	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/
11	Передача мяча от груди двумя руками. Ловля мяча. Ведение мяча.	1	0	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/
12	Передача мяча от груди двумя руками. Ведение мяча. Игра «Задержи мяч».	1	0	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/
13	Бросок мяча в цель. Подвижная игры с элементами баскетбола. Сдача норматива. Челночный бег 3х10 м.	1	0	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/
14	Подвижные игры с элементами волейбола. Стойка игрока. Подача мяча. Игра «Вызов номеров». Сдача норматива. Прыжок в длину с места.	1	0	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/
15	Волейбол. Прием и передача мяча. Игра «Вышибалы через сетку».	1	0	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/
16	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Составление дневника наблюдений по физической культуре. Акробатика. Перекаты в группировке.	1	0	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/
18	Строевые упражнения и команды в построении и	1	0	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/

	перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Акробатика. Перекаты в группировке. Перекат в сторону.					
19	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Акробатика. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат в упор присев. Прыжковые упражнения.	1	0	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/
20	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Акробатика. Кувырок вперёд. Прыжковые упражнения	1	0	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/
21	Гимнастическая разминка. Акробатика. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	0	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/
22	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Упражнения в висах.	1	0	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/
23	Упражнения с гимнастическим мячом. Упражнения в висах. Подтягивание.	1	0	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения в упорах.	1	0	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/

25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Танцевальные движения. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/
26	Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения в равновесии.	1	0	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/
27	Танцевальные движения. Упражнения в равновесии.	1	0	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/
28	Танцевальные гимнастические движения. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Прыжки со скакалкой	1	0	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/
29	Сдача норматива. Подтягивание. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по гимнастической стенке.	1	0	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/
30	Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по гимнастической стенке. Сдача норматива. Наклон вперед не сгибая ног в коленях	1	0	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/
31	Упражнения в упорах. Перелезание. Лазание по гимнастической скамейке.	1	0	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/
32	Упражнения для развития физических качеств. Полоса препятствий.	1	0	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/
33	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Ступающий шаг.	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/
34	Скользкий шаг. Поворот переступанием.	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/

35	Скользкий шаг. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Поворот переступанием.	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/
36	Скользкий шаг. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Поворот переступанием.	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/
37	Скользкий шаг. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой»	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/
38	Скользкий шаг. Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в низкой стойке.	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/
39	Скользкий шаг. Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в низкой стойке.	1	0	1	20неделя	https://resh.edu.ru/
40	Прохождение дистанции 1 км. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой».	1	0	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/
41	Попеременный двухшажный ход. Игровые упражнения на склоне.	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/
42	Попеременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Спуск в низкой стойке. Техника торможения.	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/
43	Попеременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Спуск в низкой стойке. Техника торможения.	1	0	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/
44	Передвижение на лыжах с изменением скорости. Поворот переступанием. Техника торможения.	1	0	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/
45	Передвижение на лыжах с изменением скорости. Поворот переступанием.	1	0	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/
46	Прохождение дистанции 1000 м. Подъём на склон наискось ступающим шагом	1	0	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/

47	Попеременный двухшажный ход. Подъем на склон наискось ступающим шагом.	1	0	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/
48	Прохождение дистанции 1500 м. Игровые упражнения на склоне.	1	0	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/
49	Сдача норматива. Прохождение дистанции 1000 м. Подъём на склон наискось ступающим шагом.	1	0	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/
50	Оценка техники выполнения скользящего шага и поворота переступанием.	1	0	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/
51	Прохождение дистанции 1000 м. Игровые упражнения на склоне	1	0	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/
52	Игры на лыжах и игровые упражнения на склоне.. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/
53	Игры на лыжах и игровые упражнения на склоне. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	0	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/
54	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/
55	Правила поведения на уроках по подвижным играм и легкой атлетике. Передача и ловля мяча.	1	0	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/
57	Игры с приемами баскетбола. Передача, ловля мяча. Ведение мяча. Игра «Овладей мячом».	1	0	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/
58	Игры с приемами баскетбола. Ловля и	1	0	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/

	передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в цель. Игра «Мяч в корзину».					
59	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/
60	Сложно-координированные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/
61	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/
62	Метание малого мяча в цель. Сгибание и разгибание рук из положения лежа.	1	0	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/
63	Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3х10м.	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/
64	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места.	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/
65	Круговая эстафета. Подвижная игра.	1	0	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/
66	Сдача норматива. Бег 30 м. Подвижная игра.	1	0	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/
67	Сдача норматива. Бег 1000 м. Подвижная игра.	1	0	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/
68	Метание мяча на дальность.	1	0	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/
69	Метание мяча на дальность.	1	0	1	35 неделя	https://resh.edu.ru/
70	Полоса препятствий.	1	0	1	35 неделя	https://resh.edu.ru/

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Все го	Контр ольны е работ ы	Прак тичес кие работ ы		
1	Правила поведения на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Физическая культура у древних народов. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/
2	История появления современного спорта. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Высокий старт и стартовый разгон.	1	0	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/
3	Виды физических упражнений. Бег 30 м. Подвижная игра	1	0	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Упражнения дыхательной гимнастики. Бег в чередовании с ходьбой. Подвижная игра.	1	0	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/
5	Дозировка физических нагрузок. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/
6	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/
7	Закаливание организма под душем. Бросок набивного мяча.	1	0	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Баскетбол. Передача мяча от груди	1	0	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/

	двумя руками. Ловля мяча. Ведение мяча.					
9	Бросок мяча. Ведение мяча. Передача мяча от груди двумя руками. Ловля мяча.	1	0	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/
10	Бросок мяча. Ведение мяча. Передача мяча от груди двумя руками. Ловля мяча.	1	0	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/
11	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/
12	Волейбол. Стойка и передвижения игрока.	1	0	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/
13	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Стойка игрока. Сдача норматива. Прыжок в длину с места.	1	0	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/
14	Волейбол. Прямая нижняя подача. Игры «Вызов номеров» и «Овладей мячом». Сдача норматива. Челночный бег 3х10 м.	1	0	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/
15	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/
16	Полоса препятствий.	1	0	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/
17	Инструктаж по технике безопасности. История появления современного спорта. Строевые упражнения в движении противоходом. Группировка, перекаты в группировке	1	0	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/
18	Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/
19	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	0	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/
20	Кувырок вперед. Стойка на	1	0	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/

	лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Ритмическая гимнастика					
21	Упражнения в висах. Акробатические соединения. Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	0	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/
22	Упражнения в висах и упорах. Акробатические соединения. Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	0	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/
23	Упражнение в висах и упорах. Лазание по канату. Танцевальные упражнения из танца полька.	1	0	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/
24	Передвижения по гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/
25	Передвижения по гимнастической стенке. Перелезание. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/
26	Упражнения в равновесии. Передвижение по гимнастической стенке.	1	0	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/
27	Опорный прыжок	1	0	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/
28	Опорный прыжок.	1	0	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/
29	Сдача норматива. Наклон вперед.из положения сидя.	1	0	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/
30	Сдача норматива. Подтягивание из виса - мальчики, подтягивание из виса лежа - девочки.	1	0	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/
31	Комплекс ОРУ на 24 счета	1	0	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/
32	Полоса препятствий.	1	0	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/
33	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/
34	Скользящий шаг. Спуск в	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/

	основной стойке. Подъем «лесенкой». Поворот переступанием.					
35	Скользкий шаг. Подъем «лесенкой» и подъем «ёлочкой». Спуск в низкой стойке.	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/
36	Попеременный двухшажный ход. Игровые упражнения.	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/
37	Попеременный двухшажный ход. Техника торможения плугом.	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/
38	Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/
39	Попеременный двухшажный ход. Техника торможения. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/
40	Одновременный двухшажный ход. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/
41	Одновременный двухшажный ход. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/
42	Прохождение дистанции 1000 м. Техника торможения. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/
43	Прохождение дистанции 1500 м. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/
45	Передвижение	1	0	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/

	попеременным двухшажным ходом. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.					
46	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	0	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/
47	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода и поворота переступанием движения.	1	0	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/
48	Прохождение дистанции 2000 м. Игровые упражнения на склоне.	1	0	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/
49	Сдача норматива. Ходьба на лыжах 1000 м.	1	0	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/
50	Оценка техники выполнения подъёмов и спусков.	1	0	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/
51	Игры на лыжах. Игровые упражнения на склоне.	1	0	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/
52	Игры на лыжах. Игровые упражнения на склоне.	1	0	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/
53	Подвижные игры.	1	0	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/
54	Подвижные игры.	1	0	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/
55	Правила поведения на уроках по подвижным играм и легкой атлетике. Баскетбол. Передача мяча. Ловля мяча.	1	0	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/
56	Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча.. Ведение мяча.	1	0	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/
57	Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча. Ведение мяча. Бросок мяча	1	0	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/
58	Бросок мяча. Ведение мяча. Игра «Попади в кольцо».	1	0	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игры баскетбол.	1	0	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/

60	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	0	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/
61	Прямая нижняя подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	0	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/
62	Подвижные игры с элементами игры волейбол.	1	0	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/
63	Бег в чередовании с ходьбой. Броски набивного мяча.	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/
64	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/
65	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Челночный бег .(3x10м).	1	0	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/
66	Круговая эстафета.	1	0	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/
67	Сдача норматива. Бег 30 м.	1	0	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/
68	Сдача норматива. Бег 1000 м.	1	0	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/
69	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	35 неделя	https://resh.edu.ru/
70	Полоса препятствий.	1	0	1	35 неделя	https://resh.edu.ru/

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Все го	Конт роль ные работ ы	Прак тичес кие работ ы		
1	Правила предупреждения травм на уроках легкой атлетикой и подвижными играми. Из истории развития физической культуры в России. Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения.	1	0	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта. Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон.	1	0	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка. Бег на 60 метров. Бег на 30 метров. Подвижная игра	1	0	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/
6	Бег в чередовании с ходьбой. Бег 1000 м. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/

7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3х10 м.	1	0	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки . Метание малого мяча в цель. Подвижная игра.	1	0	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/
9	Закаливание организма. Баскетбол. Передача мяча от груди двумя руками. Подвижная игра	1	0	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/
10	Ведение мяча. Передача мяча от груди двумя руками. Ловля мяча.	1	0	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/
11	Передача мяча в движении. Бросок мяча. Ведение мяча.	1	0	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/
12	Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча.	1	0	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/
13	Подвижные игры с элементами баскетбола. Сдача норматива. Челночный бег 3х10 м.	1	0	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/
14	Волейбол. Прием и передача мяча. Сдача норматива. Прыжок в длину с места.	1	0	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/
15	Подача мяча. Игры «Вызов номеров» и «Овладей мячом».	1	0	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/
16	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/
17	Предупреждение травм при выполнении акробатических и гимнастике. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1	0	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/
18	Акробатическая комбинация. Кувырок	1	0	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/

	вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.					
19	Акробатическая комбинация. Кувырок назад. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1	0	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/
20	Упражнения на гимнастической перекладине. Упоры.	1	0	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/
21	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы.	1	0	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/
22	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/
23	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/
24	Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке и скамейке.	1	0	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/
25	Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Перелезание	1	0	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/
26	Опорный прыжок. Подводящие упражнения.	1	0	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/
27	Опорный прыжок. Подводящие упражнения.	1	0	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/
28	Опорный прыжок. Вскок в упор на колени, соскок.	1	0	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/
29	Сдача норматива. Наклон вперед из положения сидя. Упражнения в равновесии.	1	0	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/
30	Сдача норматива. Подтягивание из виса - мальчики, подтягивание из	1	0	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/

	виса лежа - девочки.					
31	Комплекс ОРУ на 32 счета. Танцевальные упражнения	1	0	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/
32	Полоса препятствий.	1	0	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по	1	0	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/

	фазам движения и в полной координации					
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/
45	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем на склон ступающим шагом.	1	0	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/
46	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игровые упражнения на склоне.	1	0	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/
47	Прохождение дистанции 1500 м на лыжах изученными способами.	1	0	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/
48	Прохождение дистанции 2000 м. на лыжах изученными способами. Игровые упражнения на склоне.	1	0	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/
49	Сдача норматива. Ходьба на лыжах 1000 м.	1	0	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/
50	Оценка техники выполнения подъёмов и спусков.	1	0	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/
51	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода и поворота переступанием в движении.	1	0	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/
52	Игры на лыжах. Игровые упражнения на склоне.	1	0	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/
53	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/
54	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/
55	Правила предупреждения	1	0	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/

	травм на уроках легкой атлетики и подвижными играми. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча.					
56	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/
57	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/
58	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/
59	Подвижные игры с элементами волейбола. Подача мяча. Игры «Вызов номеров» и «Овладей мячом». Челночный бег .3x10 м	1	0	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/
60	Подвижные игры с элементами волейбола. Прием и передача мяча. Стойка игрока.	1	0	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/
61	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/
62	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча в цель.	1	0	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/
63	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места.	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/
64	Бег в чередовании с ходьбой. Поднимание и опускание туловища из положения лежа.	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/
65	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	0	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/

	Финиширование.					
66	Спринтерский бег. Бег 60 метров.	1	0	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/
67	Сдача норматива. Бег 30 м.	1	0	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/
68	Сдача норматива. Бег 1000 м.	1	0	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/
69	Круговая эстафета.	1	0	1	35 неделя	https://resh.edu.ru/
70	Метание мяча на дальность.	1	0	1	35 неделя	https://resh.edu.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.*, 2006г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники
<https://rosuchebnik.ru/>

2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры:

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания:

<http://www.openclass.ru/>

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований:

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

