

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ярославской области

Управление образования Администрации Переславль-Залесского

муниципального округа

МОУ СШ № 2

РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО
учителей начальных
классов


Бакуменко В.О.
Протокол №1
от «27» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР


Чёрная Н.С.
Протокол №1
от «28» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МОУ СШ №2


Долгушина Т.В.
Приказ 205
от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8106399)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

Переславль-Залесский 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в

Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

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

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

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

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

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции

интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

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

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

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

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

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

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

обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

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

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

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

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

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

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных

особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

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

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

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

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

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

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организирующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе

(«мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

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

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

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

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

Плавательная подготовка.

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приемы.

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Организующие команды и приемы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотическое воспитание:

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

2) гражданское воспитание:

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

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологическое воспитание:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и

способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

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

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для

занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

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

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и

представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

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

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

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

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

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

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

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	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5		5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.3	Строевые команды и построения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22		22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

1.2	Игры и игровые задания	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
1.3	Организующие команды и приёмы	1		1	
Итого по разделу		33			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	18		18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	19	4	15	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	20	3	17	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Лыжная подготовка	20	4	16	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	23	2	21	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.5	Плавательная подготовка	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	4	3	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	17	85	

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	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	4	14	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	21	6	15	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	21	4	17	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Плавательная подготовка	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Подвижные и спортивные игры	24	2	22	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		87			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	4	4	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	20	82	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	4	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	16	6	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	14	2	12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	3	3	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	16	52	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции					
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	оборудованием в школе					
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
9	Самоконтроль: техника дыхания и	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой					
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
12	Проектирование и выполнение игровых заданий	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
13	Виды танцевальных движений	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
14	Основные элементы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	физических упражнений					
15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
18	Техника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	выполнения небольших прыжков в полном приседе					
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно- двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно- двигательного аппарата	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
21	Техника выполнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава					
22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
26	Техника выполнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	упражнений для укрепления мышц брюшного пресса					
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

30	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
33	Техника выполнения танцевальных шагов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой,	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево					
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
38	Основные правила участия в музыкально- сценических играх. Музыкально- сценические игры с элементами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	гимнастических упражнений					
39	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Рольевые подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
40	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
42	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	образа через музыку и движение					
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
46	Спортивные эстафеты с мячом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
47	Проектирование и	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом					
48	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
51	Техника выполнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации					
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	спины					
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	вперед, назад и в стороны					
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
62	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	сторону					
63	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
64	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	«мост», упражнения «кувырок»					
66	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Фактиче ская дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практичес кие работы			
1	"Знания о физической культуре" Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физической культуры. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Комплекс	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	упражнений на укрепление мышц спины и пресса.						
2	«Легкая атлетика» Ходьба по разметкам. Бег на короткие дистанции (30м). Понятие «бег на скорость». Подвижная игра «Пятнашки». Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
3	«Легкая атлетика» Ходьба с преодолением пре-пятствий. Бег с ускорением (от 10 до 20м). Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

4	«Легкая атлетика» Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Понятие «бег на выносливость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150м. Подвижная игра «Третий лишний».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
5	«Легкая атлетика» Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Кто раньше, кто быстрее?» Сдача контрольного норматива: бег на короткие дистанции 30м.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
6	«Легкая атлетика» Челночный бег 3*10м. Упражнения на	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

	развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Мышеловка».						
7	«Легкая атлетика» Эстафеты с бегом на скорость. Эстафета «Смена стоп-рон». Подвижные игры «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
8	"Легкая атлетика" Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
9	"Легкая атлетика"	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/

	Метание малого мяча с места с места на дальность отскока от пола и от стены. Игры-эстафеты. Сдача контрольного норматива метание мяча на дальность.						190959/
10	«Легкая атлетика» Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/

	способностей.						
11	«Легкая атлетика» Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180. Названия прыжкового инвентаря. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	0	1			https://resh.edu.ru/
12	«Легкая атлетика» Прыжки по разметкам. Многоскоки (до 8 прыжков). Приземление. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/
13	«Легкая атлетика» Прыжок с высоты (до 40см). Прыжки через веревочку (высота 30-40см) с 4-5 шагов разбега. Прыжки через	1	1	0			https://resh.edu.ru/

	длинную вращающуюся и короткую скакалку. Многоскоки (до 8 прыжков). Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места						
14	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
15	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростно- силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки»», «Невод».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

16	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
17	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Горелки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
18	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие способностей к	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	дифференцирован ию параметров движений. Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Караси и щука».						
19	«Подвижные и спортивные игры» Игры с прыжковыми упражнениями. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву».	1	0	1			https://resh.edu.ru/
20	«Подвижные и спортивные игры» Игры с метательными упражнениями на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч водящему».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
21	"Знания о	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	физической культуре " Характеристика основных физических качества: сила, координация, быстрота, выносливость и др. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.						
22	«Гимнастика» Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Запрещенное	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

	движение». Правила техники безопасности на уроках гимнастики.						
23	«Гимнастика» Перестроение из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись». Подвижная игра «Утки и гуси».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
24	«Гимнастика» Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Фигуры».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
25	"Гимнастика" Перекувырки в	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

	группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Быстрее! Пожар!». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.						
26	«Гимнастика» Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. Сдача контрольного норматива: техника выполнения группировки и кувырка вперед.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

27	"Подвижные и спортивные игры" Игры с метанием мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «У кого меньше мячей».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
28	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Сдача контрольного норматива : поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
29	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/

	на основе волейбола. Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему», «Перестрелка».						
30	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Картошка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/
31	"Подвижные и спортивные игры" Эстафеты на основе игры в волейбол.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
32	«Гимнастика» Кувырок в сторону. Подвижная игра «Раки». Комплексы упражнений на	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	развитие координационных способностей.						
33	«Гимнастика» Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
34	«Гимнастика» Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
35	"Гимнастика" Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
36	«Гимнастика» Упражнения в висе спиной к гимнастической	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

	стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подвижная игра «Светофор».						
37	"Гимнастика" Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Подвижная игра «Слушай сигнал!»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
38	«Гимнастика» Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ветер, дождь,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/

	гром, молния».						
39	«Гимнастика» Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
40	«Гимнастика» Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/

	Подвижная игра «Жар-птица».						
41	«Гимнастика» Стойка на двух и одной ноге на бревне (высота 60см) и ходьба по бревну. Подвижная игра «Змейка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
42	«Гимнастика» .Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подвижная игра «Кто приходил?».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
43	"Гимнастика" Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/

	урони мешочек».						
44	«Гимнастика» Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см). Подвижная игра «Конники- спортсмены». Сдача контрольного норматива: наклон из положения стоя на скамье.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
45	«Гимнастика» Лазание по канату. Подвижная игра «Змейка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
46	«Гимнастика» Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Подвижная игра	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/

	«Посадка картофеля». Внутрешкольный мониторинг по разделу "Гимнастика"						
47	"Подвижные и спортивные игры" Игры с мячами (ловля и броски). Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
48	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Бросай и поймай»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
49	«Лыжная подготовка» Основы передвижения на лыжах. Техника безопасности по	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/

	лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Игры на лыжах.						
50	«Лыжная подготовка» Надевание и переноска лыж. Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра "Повторяй за мной!"	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
51	«Лыжная подготовка» Передвижение ступающим шагом по учебному кругу. Подвижные игры без лыжных палок.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
52	«Лыжная	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	подготовка» Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота».						
53	«Лыжная подготовка» Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг. Игра «На буксире».	1	0	1			https://resh.edu.ru/
54	«Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/

55	«Лыжная подготовка» Скользкий шаг. Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км разученными способами передвижения.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
56	«Лыжная подготовка» Скользкий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке. Упражнения на координацию движений.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
57	«Лыжная подготовка» Скользкий шаг. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?» Сдача контрольного норматива: техника выполнения ходов	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/

	(передвижений), поворотов на лыжах.						
58	«Лыжная подготовка» Торможение. Подъём по склону «лесенкой». Игры на склоне.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
59	«Лыжная подготовка» Торможение. Подъём по склону «лесенкой». Спуск с небольшого склона в высокой стойке.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
60	«Лыжная подготовка» Спуски с небольшого склона. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты в передвижениях на лыжах с упражнениями на	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	выносливость.						
61	«Лыжная подготовка» Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение по дистанции до 1, 5 км.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
62	«Лыжная подготовка» Скользкий шаг. Подъём «полуёлочкой». Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу. Сдача контрольного норматива: техника выполнения подъемов, спусков и торможение на лыжах.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
63	«Лыжная	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/

	подготовка» Передвижение ступающим и скользящим шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры на учебном склоне.						190985/
64	«Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
65	«Лыжная подготовка» Соревнование на дистанции 1,5км. Подвижные игры	1	1	0			https://resh.edu.ru/

66	«Лыжная подготовка» Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
67	«Лыжная подготовка» Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
68	«Лыжная подготовка» Комплексы общеразвивающих упражнений на выносливость и координацию. Эстафеты в передвижении на лыжах. Внутришкольный	1	1	0			https://resh.edu.ru/

	мониторинг по разделу "Лыжная подготовка".						
69	"Способы двигательной (физкультурной) деятельности" Измерение показателей развития физических качеств: скоростных, координационных, силовых, выносливость и гибкость. Комплексы упражнений. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
70	"Физкультурно-оздоровительная деятельность" Работа сердечно-сосудистой	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнений.						
71	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
72	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/

	месте и движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».						
73	«Подвижные и спортивные игры» Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
74	«Подвижные и спортивные игры» Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
75	"Знания о	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	физической культуре" Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными и географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью народа.						
76	«Плавательная подготовка» Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой:	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, скольжение на груди, спине.						
77	«Плавательная подготовка» Имитационные упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Рассказ и показ плавательных упражнений: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, спине. П/игры	1	0	1			https://resh.edu.ru/
78	«Плавательная подготовка» Имитационные упражнения: прыжки с тумбочки;	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди». П/игры						
79	«Плавательная подготовка» Имитационные упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди», «кроль на спине». П/игры	1	0	1			https://resh.edu.ru/
80	"Физкультурно-оздоровительная деятельность" Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза, специальные упражнения для органов зрения. Гимнастика для глаз.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
81	«Подвижные и	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/

	спортивные игры» Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».						224033/
82	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе футбола. Удар по катящемуся мячу. Остановка мяча Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
83	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/

	«Не упусти мяч», «Не пропусти».						
84	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на развитие координации движений, для укрепления свода стопы, формирования тонких движений пальцев рук. Игра «Ушки на макушке». Внутришкольный мониторинг по разделу "Подвижные и спортивные игры"	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
85	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры для формирования правильной осанки. Игра «Не урони».	1	0	1			https://resh.edu.ru/
86	"Способы двигательной	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	(физкультурной) деятельности" Утренняя зарядка и гимнастика под музыку. Комплексы упражнений. Закаливающие процедуры. Правила проведения закаливающих процедур.						
87	"Легкая атлетика" Выносливость в беге до 4 минут. Бег на короткие дистанции (30м, 60м). Игра «Команда быстроногих»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
88	"Легкая атлетика" Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/

	чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением						
89	"Легкая атлетика" Прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи. Игра «У медведя во бору».	1	0	1			https://resh.edu.ru/
90	"Легкая атлетика" Прыжки в длину с места. Прыжковые, беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет».	1	0	1			https://resh.edu.ru/

91	"Легкая атлетика" Преодоление полосы препятствий с беговыми, прыжковыми упражнениями. Эстафеты. Подвижная игра «Бой петухов»	1	0	1			https://resh.edu.ru/
92	"Легкая атлетика " Метание малого мяча с места, с места на дальность отскока от пола и от стены. Игры- эстафеты. Внутришкольный мониторинг по разделу "Легкая атлетика"	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
93	"Легкая атлетика" Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/

	метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».						
94	"Физкультурно-оздоровительная деятельность" Урок-соревнования «Тропой туриста».	1	0	1			https://resh.edu.ru/
95	"Способы двигательной (физкультурной) деятельности" Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры на спортивных площадках и на свежем воздухе.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
96	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через	1	1	0			https://www.gto.ru/

	ВФСК ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты.						
97	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://www.gto.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1			https://www.gto.ru/

	Эстафеты						
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1			https://www.gto.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	0			https://www.gto.ru/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1			https://www.gto.ru/

	Подвижные игры						
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0			https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	17	85			

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Фактиче ская дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы			
1	«Знания о физической культуре» Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
2	«Легкая атлетика» Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег, 30м. Равномерный бег (3 мин). Техника	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

	безопасности на уроках легкой атлетики.						
3	«Легкая атлетика» Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 100м).	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
4	«Легкая атлетика» Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и ускорением на расстояние от 20м до 30м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 80м)Сдача контрольного норматива: бег 30 м на время.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
5	«Легкая атлетика» Бег в коридоре из различных исходных положений с	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

	максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).						
6	«Легкая атлетика» Прыжки в длину по заданным ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы. Многоскоки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
7	«Легкая атлетика» Прыжок в длину с разбега (согнув ноги).Многоскоки (пятерной, десятерной). Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Третий лишний».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
8	«Легкая атлетика» Прыжки в длину с	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/

	разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Игры с прыжками и осаливанием. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места.						
9	«Легкая атлетика» Броски набивного мяча (1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед- вверх. Прыжки в высоту. Подвижная игра «Защита укрепления». Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
10	«Легкая атлетика» Броски набивного мяча (1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/

	расстояние. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога впереди) на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей.						
11	«Легкая атлетика» Сдача контрольного норматива: метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
12	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
13	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

	Упражнения с прыжками. Подвижные игры «Кузнечики», «Через холодный ручей».						
14	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
15	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Альпинисты».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
16	«Подвижные и спортивные игры» Эстафеты с метаниями на дальность и точность. Подвижные игры «Овладей мячом»,	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

	«Снайперы». Внутришкольный мониторинг по легкой атлетике						
17	«Гимнастика» Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйсь!», «Стой!». Построение в две шеренги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
18	«Гимнастика» Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижная игра «Что изменилось?»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
19	«Гимнастика» Перекаты в группировке с последующей опорой рука-ми за головой. Комплексы упражнений	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/

	на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Точный поворот».						
20	«Гимнастика» Кувырок вперед, кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
21	«Гимнастика» 2-3 кувырка вперед Комбинация из разученных элементов. Комплексы упражнений на развитие координационных и силовых способностей. Сдача контрольного норматива: техника выполнения перекатов и кувырка вперед.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
22	«Подвижные и спортивные игры» Игры, включающие ловлю и передачу мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/

	Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени».						
23	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
24	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
25	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/

26	«Подвижные и спортивные игры» Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Мяч в корзину».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
27	«Подвижные и спортивные игры» Броски в цель (в щит), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
28	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Осанка, комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
29	«Знания о физической культуре» Общее представление о физическом развитии.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/

	Физическое состояние как уровень физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.						
30	«Гимнастика» Стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
31	«Гимнастика» Гимнастический мост из положения лежа на спине. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Западня».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
32	«Гимнастика» Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Акробатическая	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/

	комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев.						
33	«Гимнастика» Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа (за 30 сек.)	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
34	«Гимнастика» Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
35	«Гимнастика» Вис	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4

	завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.						428/start/226288/
36	«Гимнастика» Вис на согнутых руках согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/428/start/226288/
37	«Гимнастика» Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты». Сдача контрольного норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/

	скамейки.						
38	«Гимнастика» Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись!».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
39	«Гимнастика» Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
40	«Гимнастика» Перелезание через гимнастического коня. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
41	«Гимнастика» Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/

	Игра «Посадка картофеля» Сдача контрольного норматива: сгибания и разгибания рук в упоре лежа.						
42	«Гимнастика» Лазание по канату. Повторение акробатических элементов. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Эстафеты	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
43	«Гимнастика» Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Резиночка». Сдача контрольного норматива: прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
44	«Гимнастика» Ходьба большими шагами по бревну, повороты на бревне. Комплексы упражнений на развитие координации и равновесия. Игра «Точный поворот».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
45	«Гимнастика»	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4

	Танцевальные движения: шаг галопа. Полька в парах. Комбинации с использованием танцевальных движений. Внутришкольный мониторинг по разделу "Гимнастика".						462/start/279092/
46	«Подвижные и спортивные игры» Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
47	«Подвижные и спортивные игры» Упражнения на овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

	и в движении в треугольниках, квадратах. Подвижные игры «Дай пас», «Мяч последнему».						
48	«Лыжная подготовка» Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Передвижения на лыжах.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
49	«Лыжная подготовка» Ступающий и скользящий шаг. Игра «Делай как я!».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
50	«Лыжная подготовка» Передвижение скользящим шагом по дистанции 1 км. Игра «На буксире».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
51	«Лыжная подготовка» Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с равномерной скоростью.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/

52	«Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1,5 км. Упражнения на развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: техника выполнения ходов (передвижение), повороты на лыжах.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
53	«Лыжная подготовка» Скользкий шаг. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
54	«Лыжная подготовка» Подъем «полуелочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5км скользящим шагом.	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
55	«Лыжная подготовка» Попеременный двухшажный ход.	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

	Подъемы. Упражнения на координацию движений.						
56	«Лыжная подготовка» Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
57	«Лыжная подготовка» Попеременный двухшажный ход. Лыжные эстафеты.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
58	«Лыжная подготовка» Торможение «плугом». Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит?».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
59	«Лыжная подготовка» Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/

	Передвижение скользящим шагом. Игра «Проехать через ворота».						
60	«Лыжная подготовка» Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в передвижениях на лыжах, включающие упражнения на выносливость.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
61	«Лыжная подготовка» Спуск в низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 100м. Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
62	«Лыжная подготовка» Спуски и подъемы под уклон. Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
63	«Лыжная подготовка» Передвижение	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

	ступающим, скользящим, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий. Сдача контрольного норматива: техника выполнения подъемов, спусков и торможения на лыжах.						
64	«Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция до 2км.	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
65	«Лыжная подготовка» Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1км. (в рамках сдачи норм ВФСК ГТО)	1	1	0			https://www.gto.ru/

66	«Лыжная подготовка» Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
67	«Лыжная подготовка» Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2км.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
68	«Лыжная подготовка» Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. Внутришкольный мониторинг по разделу "Лыжная подготовка"	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
69	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
70	«Подвижные и	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5

	спортивные игры» Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Ноги на весу», «Третий лишний».						132/start/278909/
71	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Хвост дракона».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
72	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и передача мяча. Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
73	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Взятие города».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
74	«Физкультурно-	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	оздоровительная деятельность» Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Пища и рекомендации по правильному её усвоению. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.						
75	«Физкультурно-оздоровительная деятельность» Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
76	«Плавательная подготовка» Правила гигиены и техники безопасности. Поведение в экстремальных ситуациях. Имитационные упражнения для	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/

	освоения способа "кроль на груди".						
77	«Плавательная подготовка» Поведение на воде. Имитационные упражнения для освоения способа "кроль на груди".	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
78	«Плавательная подготовка» Имитационные упражнения для освоения способа «кроль на спине». Подвижные игры.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
79	"Подвижные и спортивные игры" Игры с мячом. Подвижные игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
80	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
81	"Подвижные и	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6

	спортивные игры" Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Выбивание в два мяча» Сдача контрольного норматива : поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.						165/start/194074/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
82	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе футбола. Способ перемещения боком приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Подвижная игра «Перестрелка»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
83	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе футбола.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/

	Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».						
84	"Подвижные и спортивные игры" Передачи мяча внешней стороной стопы. Эстафеты на основе игры в футбол. Игра «Кто обгонит?» Внутришкольный мониторинг по разделу "Подвижные и спортивные игры".	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
85	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Подвижные игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Картошка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/

86	"Легкая атлетика" Сочетание разных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
87	"Легкая атлетика" Сочетание разных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 90м).	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
88	"Легкая атлетика" Старты из разных исходных положений.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

	Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30м). Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развитие скоростных способностей.						
89	"Легкая атлетика" Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
90	"Легкая атлетика" Прыжок с высоты (до 60см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полет, из зоны отталкивания. Многократные прыжки (до 10 прыжков). Подвижная игра «Салки на одной ноге»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
91	"Легкая атлетика" Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/

	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».						
92	"Легкая атлетика" Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога вперед) на дальность и заданное расстояние. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
93	"Легкая атлетика" Метание малого мяча с места на дальность отскока. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»Внутришкольн ый мониторинг по разделу "Легкая атлетика"	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
94	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Измерение показателей развития физических качеств: выносливости,	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	гибкости. Комплексы упражнений. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.						
95	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСГ ГТО.	1	0	1			https://www.gto.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0			https://www.gto.ru/
97	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://www.gto.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	0			https://www.gto.ru/

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты						
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1			https://www.gto.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0			https://www.gto.ru/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1			https://www.gto.ru/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0			https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	20	82			

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Фактиче ская дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы			
1	Инструктаж ТБ на занятиях по физической культуре, первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Игра на усвоение правил оказания первой помощи при травмах.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2	"Легкая атлетика" Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег 30м.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

	Равномерный бег (3мин). Техника безопасности на уроках по легкой атлетики.						
3	"Легкая атлетика" Ходьба в приседе. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин).	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4	"Легкая атлетика" Бег с высокого старта с последующим ускорением. Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции 60м.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 90м, ходьба - 80м). Сдача контрольного норматива: бег 60 м на время.						
5	"Легкая атлетика" Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
6	"Легкая атлетика" Встречная эстафета (расстояние 10м – 20м). Бег с изменяющимся направлением	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

	движения, с максимальной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 60м). Подвижная игра «Невод». Челночный бег на время 3х10метров						
7	"Легкая атлетика" Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/

8	"Легкая атлетика" Метание теннисного мяча с места и с разбега на точность, дальность и заданное расстояние. Сдача контрольного норматива: метание мяча (150 г.) на дальность.	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
9	"Легкая атлетика" Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных положений на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность и	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/

	заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит?».						
10	"Легкая атлетика" Прыжок с высоты (до 70см) с поворотом в воздухе на 90-1200 и с точным приземлением в квадрат. Многоразовые прыжки (до 10 прыжков). Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места.	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
11	"Легкая атлетика" Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/

	«Салки на марше».						
12	"Легкая атлетика" Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Подвижная игра «Кот и мыши». Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Внутришкольный мониторинг по разделу "Легкая атлетика".	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
13	"Подвижные и спортивные игры" Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Невод», «Заяц, сторож, Жучка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/
14	"Подвижные и спортивные игры" Игры на развитие скоростно-	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/

	силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Пустое место».						
15	"Подвижные и спортивные игры" Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Западня».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
16	"Подвижные и спортивные игры" Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Игры «Самый меткий», «Космонавты».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/
17	"Гимнастика" Правила	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/

	безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!». Строевые действия в шеренге (перестроение из одной шеренги в три уступами). Строевые действия в колонне (из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом) Рапорт учителю. Игра «Точный поворот».						
18	"Гимнастика" Перекаты в группировке с последующей	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/

	опорой руками за головой. Кувырок вперед. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»						
19	"Гимнастика" Кувырок назад. Кувырок вперед. Подвижная игра «Быстро по местам». Упражнения на развитие координационных способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195366/
20	"Гимнастика" Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. Упражнения на развитие координационных	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/

	способностей, гибкости. ». Сдача контрольного норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки.						
21	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на развитие координации движений, ловкости. Игра «Мышеловка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
22	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Разведчики и часовые».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
23	"Подвижные и спортивные игры" Игры на развитие гибкости,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

	координации движений. Подвижная игра «Веребочка под ногами						
24	"Гимнастика" Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Три движения».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
25	"Гимнастика" Акробатическая комбинация: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/

	прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Игра «Не ошибись!»						
26	"Гимнастика" Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижные игры «Три движения», «Лисы и куры».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
27	"Гимнастика" Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Упражнения на развитие силовых и	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/

	координационных способностей. Подвижная игра «Белые медведи». Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.)						
28	"Гимнастика" Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Подвижная игра «Космонавты».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
29	"Гимнастика"	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/

	Передвижения по гимнастической стенке Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в три приема. Игра «Не ошибись!».						
30	"Гимнастика" Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые», «Эстафета зверей».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
31	"Гимнастика" Опорный прыжок	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/

	на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля». Сдача контрольного норматива: сгибания и разгибания рук в упоре лежа.						
32	"Гимнастика" Опорный прыжок на козла с места и с разбега. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну приставными шагами, большими шагами	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/

	и выпадами, на носках по бревну, повороты. Игра «Салки на марше».						
33	"Гимнастика" Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Танцевальные движения: первая и вторая позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев. Внутришкольный мониторинг по разделу "Гимнастика".	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
34	"Способы самостоятельной деятельности" Измерение ЧСС	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/

	во время выполнения физических упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений Игры и развлечения в зимнее время года. Подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).						
35	"Лыжные гонки" Техника безопасности по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км. Подвижная игра «Два Мороза».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/

36	"Лыжные гонки" Ступающий, скользящий шаги. Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км в медленном темпе.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
37	"Лыжные гонки" Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра «Снежный биатлон».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
38	"Лыжные гонки" Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с ускорением.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
39	"Лыжные гонки" Передвижение на лыжах по учебному кругу с	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/

	разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 2 км. Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие выносливости.						
40	"Лыжные гонки" Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона. Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
41	"Лыжные гонки" Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуск с пологого склона. Прохождение тренировочной дистанции 2км в разном темпе.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/

	Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»						
42	"Лыжные гонки" Прохождение тренировочной дистанции 2,5км попеременным двухшажным ходом в медленном темпе.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
43	"Лыжные гонки" Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
44	"Лыжные гонки" Торможение «плугом», «упором». Лыжные эстафеты с этапом до 100м. Прохождение дистанции 1,5км со средней скоростью.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195800/
45	"Лыжные гонки"	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222

	Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий. Подвижная игра «Кто обгонит».						/start/224911/
46	"Лыжные гонки" Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности по учебному кругу до 2 км. Игра «Гонки с выбыванием».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195800/
47	"Лыжные гонки" Освоение правил и техники	1	1	0			https://www.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. ГТО.						
48	"Лыжные гонки" Встречные эстафеты с этапом до 70м. Движение со средней скоростью по дистанции 2,5 км.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
49	"Лыжные гонки" .Подвижные игры и эстафеты на лыжах на развитие выносливости. Внутришкольный мониторинг по разделу "Лыжные гонки"	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195800/
50	"Подвижные и спортивные игры" Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/

	движении в квадратах, кругах. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы».						
51	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Овладей мячом».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
52	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Подвижные игры «Гонка мячей»,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/

	«Салки с мячом».						
53	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Мяч ловцу» Сдача контрольного норматива: прыжки на скакалке за 1 мин.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
54	"Подвижные и спортивные игры" Броски в цель (корзину). Технико-тактические взаимодействия. Подвижные игры «Борьба за мяч»,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/

	«Игры с ведением мяча».						
55	"Подвижные и спортивные игры" Овладение элементами волейбола: стойка волейболиста, перемещение, прием и передача мяча. Подвижные игры «Салки с мячом», «Летающий мяч» и др.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
56	"Подвижные м спортивные игры" Прием и передача мяча в волейболе. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями . Подвижная игра «Перестрелка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
57	"Легкая атлетика" . Сочетание различных видов	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/

	ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Упражнения на развитие выносливости						
58	"Легкая атлетика" Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3- 4 препятствий по разметкам. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 100 м, ходьба –	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

	80м). Сдача контрольного норматива: бег на 30 метров						
59	"Легкая атлетика" Бег с ускорением на расстояние от 40м до 60м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин) Встречная эстафета» (расстояние 10м – 20м).	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
60	"Легкая атлетика" Прыжки в длину по заданным ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы. Многоскоки. Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/

61	"Легкая атлетика" Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Многоскоки (пятерной, десятерной). Эстафеты с прыжками и бегом. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
62	"Знания о физической культуре" Развитие физической культуры в России VII - XIXвв. Упражнения с элементами народных игр народов России.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
63	"Оздоровительная физическая	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/

	культура" Принципы и польза закаливания. Виды закаливания.						
64	"ГТО" Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	0	1			https://user.gto.ru/
65	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0			https://user.gto.ru/
66	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа	1	0	1			https://user.gto.ru/

	на спине. Подвижные игры						
67	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0			https://user.gto.ru/
68	"ГТО" Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0			https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	16	52			

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

