

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Идринского района

МКОУ Никольская СОШ

РАССМОТРЕНО

на МС

Башкова Г.В.

Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Глазырин Р.А.

Приказ № 111/01-03
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ИД 5452941)

учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 2)

для учащихся 1 – 4 классов

Никольское 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часов: 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).

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 лёжа, 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, расчёт.

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 вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, 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 («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения

их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

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

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

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

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.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10	0	10	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4	0	4	https://resh.edu.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5	0	5	https://resh.edu.ru/
2.3	Строевые команды и построения	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	4	30	https://goo.su/hnkst
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20	2	18	https://goo.su/uBxCNOu

1.3	Организующие команды и приёмы	2	0	2	http://surl.li/clcvap
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	3	20	http://surl.li/xtujmz
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	90	

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	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	15	1	14	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	16	1	15	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		55	0		

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/
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	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	2	10	https://resh.edu.ru/

2.4	Плавательная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	1	11	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	2	0	2	https://resh.edu.ru/воб
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	2	10	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	2	8	https://resh.edu.ru/

2.3	Лыжная подготовка	12	2	10	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавательная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1	0	1	03.09	https://goo.su/3C4DkAr https://goo.su/U1Qap
2	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1	0	1	04.09	https://goo.su/3C4DkAr
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	0	1	06.09	https://goo.su/OMs4Zs9
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	0	1	10.09	https://goo.su/D6yXQk
5	Основные направления физической культуры и спорта	1	0	1	11.09	https://goo.su/8Eolb
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1	13.09	Поле для свободного ввода1
7	Основные разделы урока. Исходные	1	0	1	17.09	https://resh.edu.ru/

	положения в физических упражнениях					
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	0	1	18.09	https://resh.edu.ru/
9	Техника выполнения основных строевых команд	1	0	1	20.09	https://resh.edu.ru/
10	Техника выполнения строевых упражнений	1	0	1	24.09	https://resh.edu.ru/
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	0	1	25.09	https://resh.edu.ru/
12	Принципы закаливания	1	0	1	27.09	https://resh.edu.ru/
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	0	1	01.10	https://resh.edu.ru/
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	0	1	02.10	https://resh.edu.ru/
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	0	1	04.10	https://resh.edu.ru/
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами	1	0	1	08.10	https://resh.edu.ru/

	соревновательной деятельности					
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	1	0	09.10	https://resh.edu.ru/
18	Виды танцевальных движений	1	0	1	11.10	https://resh.edu.ru/
19	Основные элементы физических упражнений	1	0	1	15.10	https://resh.edu.ru/
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	0	1	16.10	https://resh.edu.ru/
21	Техника выполнения гимнастического шага	1	0	1	18.10	https://resh.edu.ru/
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1	0	1	22.10	https://resh.edu.ru/
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1	0	1	23.10	https://resh.edu.ru/
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	0	1	25.10	https://resh.edu.ru/
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	0	1	05.11	https://resh.edu.ru/
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	0	1	06.11	https://resh.edu.ru/
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	1	08.11	https://resh.edu.ru/
28	Характерные ошибки при	1	0	1	12.11	https://resh.edu.ru/

	выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата					
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1	0	1	13.11	https://resh.edu.ru/
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	0	1	15.11	https://resh.edu.ru/
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1	0	1	19.11	https://resh.edu.ru/
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1	0	1	20.11	https://resh.edu.ru/
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1	0	1	22.11	https://resh.edu.ru/
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	0	1	26.11	https://resh.edu.ru/
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	1	27.11	https://resh.edu.ru/
36	Методика составления комбинаций упражнений	1	0	1	29.11	https://resh.edu.ru/
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	1	03.12	https://resh.edu.ru/
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1	04.12	https://resh.edu.ru/
39	Техника выполнения упражнений	1	0	1	06.12	https://resh.edu.ru/

	для укрепления мышц спины					
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1	0	1	10.12	https://resh.edu.ru/
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1	0	1	11.12	https://resh.edu.ru/
42	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	0	1	13.12	https://goo.su/x3GHpe
43	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1	0	1	17.12	https://resh.edu.ru/
44	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1	0	1	18.12	https://resh.edu.ru/
45	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	0	1	20.12	https://resh.edu.ru/
46	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	0	1	24.12	https://goo.su/x3GHpe
47	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	0	1	25.12	https://goo.su/x3GHpe
48	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	0	1	27.12	https://goo.su/x3GHpe
49	Техника выполнения танцевальных шагов	1	0	1		https://goo.su/x3GHpe
50	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1	0	1		https://goo.su/x3GHpe
51	Техника вращения вдвое сложенной	1	0	1		https://goo.su/x3GHpe

	скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях					
52	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	0	1		https://goo.su/x3GHpe
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	0	1		https://goo.su/x3GHpe
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	1	0		https://goo.su/x3GHpe
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1	0	1		https://goo.su/x3GHpe
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	0	1		https://goo.su/x3GHpe
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1	0	1		https://goo.su/x3GHpe
58	Ролевые подвижные игры	1	0	1		https://goo.su/x3GHpe
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	0	1		https://goo.su/x3GHpe
60	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1	0	1		https://goo.su/hnkst
61	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1	0	1		https://goo.su/hnkst
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1	0	1		https://goo.su/hnkst

63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1	0	1		https://goo.su/hnkst
64	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1	0	1		https://goo.su/hnkst
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1	0	1		https://goo.su/hnkst
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1	0	1		https://goo.su/hnkst
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1	0	1		https://goo.su/hnkst
68	Игры с гимнастическим предметом	1	0	1		https://goo.su/hnkst
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	0	1		https://goo.su/hnkst
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1	0	1		https://goo.su/hnkst
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1	0	1		https://goo.su/hnkst
72	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	1		https://goo.su/hnkst
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1	0	1		https://goo.su/hnkst
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1	0	1		https://goo.su/hnkst

	(скакалкой)					
75	Организующие команды при построении	1	0	1		https://goo.su/hnkst
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1	0	1		https://goo.su/hnkst
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	0	1		https://goo.su/hnkst
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1	0	1		https://goo.su/hnkst
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1	0	1		https://goo.su/hnkst
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	0	1		https://goo.su/hnkst
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1		https://goo.su/hnkst
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления	1	0	1		https://goo.su/hnkst

	мышц бедер					
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	0	1		https://goo.su/hnkst
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	1		https://goo.su/hnkst
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	0	1		https://goo.su/hnkst
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	0	1		https://resh.edu.ru/
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	0	1		https://resh.edu.ru/
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	0	1		https://resh.edu.ru/
90	Техника выполнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот					
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	0	1		https://resh.edu.ru/
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1	0	1		https://resh.edu.ru/
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	1		https://resh.edu.ru/
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1	0	1		https://resh.edu.ru/
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	упражнения «кувырок»					
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	97		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	03.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	05.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1	10.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
4	Физическое развитие	1	0	1	12.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
5	Физические качества	1	0	1	17.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
6	Развитие координации движений	1	0	1	19.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	24.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
8	Закаливание организма	1	0	1	26.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1	01.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	03.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
11	Строевые упражнения и команды	1	0	1	8.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/

12	Прыжковые упражнения	1	0	1	10.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
13	Гимнастическая разминка	1	0	1	15.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	17.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	22.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	24.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1	05.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	07.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	12.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
20	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	14.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0	19.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/

22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	21.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	26.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
24	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	28.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
25	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	03.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
26	Подъем лесенкой	1	0	1	05.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
27	Подъем лесенкой	1	0	1	10.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	12.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	17.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
30	Торможение лыжными палками	1	0	1	19.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
31	Торможение лыжными палками	1	1	0	24.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
32	Торможение падением на бок	1	0	1	25.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	27.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/

36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	1	0		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	0		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/

47	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1	0		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
49	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
50	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
55	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
56	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/

61	Футбольный бильярд	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
62	Футбольный бильярд	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
63	Бросок ногой	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
64	Бросок ногой	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	04.09	https://goo.su/hnkst
2	История появления современного спорта	1	0	1	06.09	https://goo.su/hnkst
3	Виды физических упражнений	1	0	1	11.09	https://goo.su/hnkst
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	13.09	https://goo.su/hnkst
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	18.09	https://goo.su/hnkst
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	20.09	https://goo.su/hnkst
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	25.09	https://goo.su/hnkst
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1	27.09	https://goo.su/hnkst
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	02.10	https://goo.su/hnkst
10	Лазанье по канату	1	0	1	04.10	https://goo.su/hnkst
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	09.10	https://resh.edu.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1	0	1	11.10	https://resh.edu.ru/

	перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой Оперекладине 90 см - девочки					
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	16.10	https://resh.edu.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	1	18.10	https://resh.edu.ru/
15	Прыжки через скакалку	1	0	1	23.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	25.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
17	Ритмическая гимнастика	1	0	1	06.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	08.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	13.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	15.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
21	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	20.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	0	22.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
23	Броски набивного мяча	1	1	0	27.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	29.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
25	Челночный бег	1	0	1	04.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	1	0	06.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	11.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	13.06	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1	18.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	20.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	25.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	27.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
33	Повороты на лыжах способом	1	0	1		https://goo.su/hnkst

	переступания на месте					https://resh.edu.ru/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1	0		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
43	Правила поведения в бассейне	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
46	Упражнения ознакомительного	1	0	1		https://goo.su/hnkst

	плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками					https://resh.edu.ru/
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
51	Упражнения в плавании брассом	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
52	Упражнения в плавании брассом	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
53	Проплытие дистанции 25 м вольным стилем	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
56	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
57	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/

58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
61	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
64	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
65	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	5	63	
-------------------------------------	----	---	----	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	03.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	05.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	10.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	12.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	17.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	1	19.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	24.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
8	Закаливание организма	1	0	1	26.09	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1	0	1	01.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/

	акробатических упражнений					
10	Акробатическая комбинация	1	0	1	03.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
11	Акробатическая комбинация	1	0	1	08.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	10.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	15.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	17.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
15	Обучение опорному прыжку	1	0	1	22.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
16	Обучение опорному прыжку	1	0	1	24.10	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	0	05.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1	07.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	0	12.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/

	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
20	Танцевальные упражнения «Летк-енка»	1	0	1	14.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	19.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	21.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	26.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	28.11	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	03.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	05.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
27	Беговые упражнения	1	0	1	10.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
28	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	12.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	1	0	17.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
30	Освоение правил и техники	1	0	0	24.12	https://goo.su/hnkst

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км					https://resh.edu.ru/
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	26.12	https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/

	небольшого склона					
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
44	Подводящие упражнения	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
45	Подводящие упражнения	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
46	Упражнения с плавательной доской	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
47	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
48	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
51	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
52	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
53	Упражнения в плавании способом	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/

	кроль					
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
61	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
62	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
63	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
64	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
65	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
66	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/

67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0		https://goo.su/hnkst https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

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

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3-4 класс/ Погадаев Г.И., Общество с

ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 класс/

Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А., Акционерное

общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание,

переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание,

переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное,

3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

• Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное,
4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Киселев П.А. , Киселёва С.Б., Киселёва Е.П. - "Подвижные и спортивные
игры в учебном процессе и во внеурочное время" - методическое пособие,
Москва "Планета" ,

Вилкова Н.М. - "Справочник учителя физической культуры. Издательство
учитель .

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://goo.su/hnkst>

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