

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Управление образования Администрации г. Переславля-Залесского

МОУ СШ № 2

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей спортивно-
трудового цикла



Васильева М.В.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по □ УВР



Вахрина Е.Е.
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором МОУ СШ
№2



Долгушина Т.В.
Приказ №197 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2486041, ID 3489259)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Переславль-Залесский 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 часа: 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 – 68 часов (2 часа в неделю).

Связь рабочей программы с программой воспитания

При изучение учебного предмета «Физическая культура» используются следующие направления

- 1) Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- 2) Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений доброжелательной атмосферы во время урока.
- 3) Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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 физкультурминутки 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 назначению: 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	21	0	21	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.3	Легкая атлетика	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	25	0	25	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		83			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	2	7	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	97	

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			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			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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	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 изучени я	Фактичес кая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы			
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	"Легкая атлетика" Ходьба и бег. Как человек движется? Основные части тела. Обучение движениям рук и ног в шаге и беге. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Т/м: Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Подвижная	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/

	игра «Салки на марше».						
3	"Легкая атлетика" Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух-трех препятствий по разметкам. Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Подвижные игры «Вызов номера», «Салки»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4	Легкая атлетика" Т/м. Понятие дистанция, «короткая дистанция». Бег с ускорением от 10 до 15м. Бег 30м. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Упражнения на развитие выносливости. Игра	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

	«Кто раньше, кто быстрее?»						
5	"Легкая атлетика" Т/м. Понятие скорость бега Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Бег 30м. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Салки – приседалки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
6	"Легкая атлетика" Игра «Прыгающие воробушки». Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево).	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
7	Легкая атлетика" Подвижная игра «Самый ловкий». Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком на	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

	одной ногой и на двух ногах.						
8	Легкая атлетика" Игра «Зайцы в огороде». Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Техника выполнения прыжка в высоту с места.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
9	"Легкая атлетика" Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с небольшого разбега (3-4 шага), через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
10	"Легкая атлетика" Подвижная игра «К своим флажкам». Броски большого мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/

	Названия метательных снарядов. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.						
11	«Подвижные и спортивные игры» «Правила поведения во время игры». Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки-догонялки». Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
12	«Подвижные и спортивные игры» Урок – экскурсия. Инструктаж по Т.Б. на занятиях в спортивном зале. Знакомство с инвентарем. Игры на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/

	Подвижные игры «Два Мороза», «Пятнашки».						
13	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
14	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Удочка», «Компас».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
15	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростно-силовых способностей ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/

16	«Подвижные и спортивные игры» Игры с мячом (ловля, броски). Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
17	"Гимнастика" Экскурсия по гимнастическому залу, ознакомление с гимнастическими снарядами. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Игра «Класс, смирно!».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
18	"Гимнастика" Подвижная игра «Пройти бесшумно».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

	<p>Построение в круг, по заранее установленным местам, по звеньям. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.</p>						
19	<p>"Гимнастика" Упоры, седы. Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей. Подвижная игра «Класс, смирно!»</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
20	<p>"Гимнастика" Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Не ошибись!»</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
21	<p>"Гимнастика" Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

	на коленях. Упражнение на развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя. Игра «Совушка».						
22	"Гимнастика" Кувырок вперед в упор присев. Упражнение на развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Подвижная игра «Тройка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
23	"Гимнастика" Кувырок вперед в упор присев. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Подвижная игра «Космонавты».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
24	"Гимнастика" Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	Игра «Через холодный ручей».						
25	"Гимнастика" Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости.Игра «Раки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/
26	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест» и др.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
27	"Способы физической деятельности" Т/м:Режим дня, его содержание и правила выполнения. Составление режима дня. Комплексы физических	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

	упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры и эстафеты.						
28	"Знания о физической культуре" Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168939/
29	"Гимнастика" Знакомство с гимнастическими снарядами. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
30	"Гимнастика" Подтягивание в висе лежа согнувшись, то	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/

	же из седа ноги врозь и в вися на канате. Подвижные игры.						
31	"Гимнастика" Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты на 90°. Комплекс упражнений на развитие равновесия. Подвижные игры «Салки в лесу», «Мышеловка», «Салки — догонялки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
32	"Гимнастика" Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами. Подвижная игра «Змейка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

33	"Гимнастика" Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
34	"Гимнастика" Передвижения по гимнастической стенке и канату. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Не урони мешочек».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
35	"Гимнастика" Перелезание через гимнастического коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Конники-спортсмены».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/

36	"Гимнастика" Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
37	"Гимнастика" Гимнастические комбинации из разученных элементов. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Игра «Фигуры».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
38	"Гимнастика" Танцевальные движения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

	галопа в сторону. Игра «Танцующая Барби»						
39	"Гимнастика" Гимнастические упражнения на развитие координационных способностей. Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении при выполнении танцевальных упражнений.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
40	"Гимнастика" Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
41	"Гимнастика" Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

	сложности на материале гимнастики с основами акробатики.						
42	Подвижные и спортивные игры Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Подвижные игры «Сядь и встань», «Птица и клетка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
43	Подвижные и спортивные игры Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими предметами (скакалки, обручи).	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
44	Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на основе баскетбола. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/

45	Подвижные и спортивные игры Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
46	Подвижные и спортивные игры Ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
47	Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в шаге, по прямой. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/

48	Подвижные и спортивные игры Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Игра «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
49	"Лыжная подготовка" Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
50	"Лыжная подготовка" Надевание и переноска лыж. Организующие	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

	команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг.						
51	"Лыжная подготовка" Надевание лыж. Ступающий шаг. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
52	"Лыжная подготовка" Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Упражнения на развитие координации. Игра «Самокат»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
53	"Лыжная подготовка" Повороты на месте переступанием.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

	Упражнения на развитие координации. Ступающий шаг. Игра «Снежинки и звездочки».						
54	"Лыжная подготовка" Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «На буксире».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
55	"Лыжная подготовка" Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Скользящий шаг без палок. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
56	"Лыжная подготовка" Скользящий шаг без палок. Прохождение тренировочной дистанции разученными	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/

	способами передвижения. Упражнения на развитие выносливости.						
57	"Лыжная подготовка" Скользкий шаг. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Кто быстрее поднимется на гору»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
58	Лыжная подготовка Подъём по склону «лесенкой». Упражнения на развитие координации. Игры на склоне.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
59	"Лыжная подготовка" Подъём по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Упражнения	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/

	на развитие координации.						
60	Лыжная подготовка" Спуски под уклон. Упражнения на развитие координации и выносливости. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
61	Лыжная подготовка" Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
62	Лыжная подготовка" Скользкий шаг. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/

63	"Лыжная подготовка" Спуски и подъемы под уклон. Прохождение тренировочной дистанции до 700м. Упражнения на развитие координации и выносливости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
64	"Лыжная подготовка" Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
65	"Лыжная подготовка" Спуски и подъемы на пологом склоне. Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/

66	Лыжная подготовка" Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
67	Лыжная подготовка" Игры на склоне. Упражнения на развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
68	Лыжная подготовка" Прохождение дистанции 1км. Упражнения на развитие выносливости. Игры.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
69	Лыжная подготовка" Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Лыжные эстафеты.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
70	Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/

	основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».						
71	Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
72	Подвижные и спортивные игры История возникновения русских народных игр. Русские народные игры «Салки – перебежки», «У медведя во бору».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
73	Знания о физической культуре История развития физической культуры и первых соревнований. Комплексы оздоровительных упражнений.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

74	<p>Подвижные и спортивные игры, плавание Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.</p>	1	0	1			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</p>
75	<p>Подвижные и спортивные игры, плавание Повторение: бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте. Прыжки через скакалку на двух ногах –обучение. Игры: «Салки с мячом», «Волк во рву». Название способов плавания, предметов для обучения. Имитация специальных плавательных упражнений для освоения в водной</p>	1	0	1			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/</p>

	<p>среде: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, на всплытие, скольжение на груди, спине.</p>						
76	<p>Подвижные и спортивные игры, плавание Повторение: передача мяча снизу на месте, ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Пять передач» Имитационные упражнения на лежание и скольжение в воде. Имитация плавательных упражнений: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка».</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
77	<p>Подвижные и спортивные игры, плавание Повторение: ведение мяча на месте и при передвижении</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/

	шагом; передача мяча в парах. Игра «Мяч в обруч» Имитационные упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди».						
78	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
79	"Легкая атлетика" Темп ходьбы и бега, длительность бега. Бег на скорость. Соревнования в беге на 30м. Игра «Запрещенное движение».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

80	"Легкая атлетика" Выносливость в беге до 4 минут. Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
81	"Легкая атлетика" Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Подвижные игры	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
82	"Легкая атлетика" Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Через кочки и	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

	пенечки», «Воробьи и вороны».						
83	"Лёгкая атлетика" Игры на развитие навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Мышеловка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
84	"Легкая атлетика" Игры на развитие меткости и дальности метаний. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
85	Подвижные и спортивные игры Игры на развитие меткости и дальности метаний. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
86	Подвижные и спортивные игры Игры на основе футбола Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/

	Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».						
87	Подвижные и спортивные игры Игры на основе футбола. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/
88	"Физкультурно-оздоровительная деятельность" Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее) при различных физических нагрузках.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/
89	Подвижные и спортивные игры	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863/

	Игры и эстафеты на основе футбола. Народные игры «Кошки - мышки», «У медведя во бору».						
90	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Народные подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Народные игры «Горелки», «Алёнушка и Иванушка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
91	"ГТО" ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила. ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	0	1			https://user.gto.ru/
92	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения	1	0	1			https://user.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры						
93	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			https://user.gto.ru/
94	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1			https://user.gto.ru/
95	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1			https://user.gto.ru/

96	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1			https://user.gto.ru/
97	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1			https://user.gto.ru/
98	"ГТО" Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче зальных видов ГТО.	1	1	0			https://user.gto.ru/
99	"ГТО" Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче	1	1	0			https://www.gto.ru/

	норм ГТО: бег на короткую дистанцию; смешанное передвижение 1 км.						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	97			

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 упражнений на укрепление мышц спины и пресса.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

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	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

	участкам дорожки. Понятие «бег на выносливость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150м. Подвижная игра «Третий лишний».						
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 развитие скоростных и координационных	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

	способностей. Подвижная игра «Мышеловка».						
7	«Легкая атлетика» Эстафеты с бегом на скорость. Эстафета «Смена сто-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" Метание малого мяча с места с места на	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/

	дальность отскока от пола и от стены. Игры-эстафеты. Сдача контрольного норматива метание мяча на дальность.						
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 способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/

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 длинную	1	1	0			https://resh.edu.ru/

	<p>вращающуюся и короткую скакалку. Многоскоки (до 8 прыжков). Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места</p>						
14	<p>«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры».</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
15	<p>«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».</p>	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	<p>"Знания о физической культуре "</p> <p>Характеристика основных физических качествах: сила, координация, быстрота, выносливость и др. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/
22	<p>«Гимнастика»</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Повороты направо, налево.</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Подвижная игра</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

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

	группировки и кувырка вперед.						
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 на основе волейбола. Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему», «Перестрелка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
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	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	«Раки». Комплексы упражнений на 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 весе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подвижная игра «Светофор».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
37	"Гимнастика" Подтягивание в весе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в весе 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,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/

	<p>гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ветер, дождь, гром, молния».</p>						
39	<p>«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».</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
40	<p>«Гимнастика» Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/

	Упражнения на развитие координационных способностей. 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	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/

	стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не 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	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/

	лазанья, перелезания и переползания. Подвижная игра «Посадка картофеля». Внутришкольный 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»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/

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

	Подвижные игры без лыжных палок.						
52	«Лыжная подготовка» Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота».	1	0	1			https://resh.edu.ru/
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	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/

	естественных препятствий. Лыжные эстафеты.						
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	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/

	контрольного норматива: техника выполнения ходов (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.	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	Эстафеты в передвижениях на лыжах с упражнениями на 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 скользким и ступающим шагом по учебному кругу. Сдача контрольного норматива: техника выполнения	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/

	подъемов, спусков и торможение на лыжах.						
63	«Лыжная подготовка» Передвижение ступающим и скользящим шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры на учебном склоне.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/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	1	1	0			https://resh.edu.ru/

	<p>координацию. Эстафеты в передвижении на лыжах. Внутришкольный мониторинг по разделу "Лыжная подготовка".</p>						
69	<p>"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.</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/

70	<p>"Физкультурно-оздоровительная деятельность" Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнений.</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/
71	<p>«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».</p>	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 месте и движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
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	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/

	рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».						
75	"Знания о 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.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
76	«Плавательная подготовка» Правила гигиены и техники безопасности, поведение в	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	<p>экстремальных ситуациях. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, скольжение на груди, спине.</p>						
77	<p>«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</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/

78	«Плавательная подготовка» Имитационные упражнения: прыжки с тумбочки; упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди». П/игры	1	0	1			https://resh.edu.ru/
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,	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	специальные упражнения для органов зрения. Гимнастика для глаз.						
81	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/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»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/

	<p>Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам.</p> <p>Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».</p>						
84	<p>«Подвижные и спортивные игры»</p> <p>Подвижные игры на развитие координации движений, для укрепления свода стопы, формирования тонких движений пальцев рук. Игра «Ушки на макушке».</p> <p>Внутришкольный мониторинг по разделу "Подвижные и спортивные игры"</p>	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
85	<p>"Подвижные и спортивные игры"</p> <p>Подвижные игры</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	для формирования правильной осанки. Игра «Не урони».						
86	"Способы двигательной (физкультурной) деятельности" Утренняя зарядка и гимнастика под музыку. Комплексы упражнений. Закаливающие процедуры. Правила проведения закаливающих процедур.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
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	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/

	медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, 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.	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	Прыжковые, беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет».						
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 метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
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	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	площадках и на свежем воздухе.						
96	<p>Правила техники безопасности на уроках.</p> <p>Укрепление здоровья через ВФСК ГТО</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Бег 30 м.</p> <p>Эстафеты.</p>	1	1	0			https://www.gto.ru/
97	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>	1	0	1			https://www.gto.ru/

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1			https://www.gto.ru/
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. Подвижные игры	1	0	1			https://www.gto.ru/
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 изучения	Фактическая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные 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 безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

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 максимальной скоростью (до 60м).	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

	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 разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/

	<p>точность приземления. Игры с прыжками и осаливанием. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места.</p>						
9	<p>«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.</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
10	<p>«Легкая атлетика» Броски набивного мяча (1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места из</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/

	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. Упражнения с прыжками. Подвижные	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

	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», «Снайперы». Внутришкольный	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

	мониторинг по легкой атлетике						
17	«Гимнастика» Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «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, противходом, «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 на развитие координационных и	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/

	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. Подвижные игры «Охотники и утки»,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/

	«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 в движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
26	«Подвижные и спортивные игры»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/

	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».						
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. Физическое состояние как уровень	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/

	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 комбинация: мост из положения лежа на	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/

	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 завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/

	лежа. Подтягивание в висе. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.						
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/4428/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 скамейки.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/

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. Игра «Посадка	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/

	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» Танцевальные	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/

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

	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 1км. Игра «На буксире».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
51	«Лыжная подготовка» Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5км 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 1км 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/

	<p>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.</p>						
64	<p>«Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция до 2км.</p>	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
65	<p>«Лыжная подготовка» Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1км. (в рамках сдачи норм ВФСК ГТО)</p>	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 спортивные игры» Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Ноги на весу», «Третий лишний».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/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-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.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
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	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/

	упражнения для 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 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.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/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	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/

	<p>основе футбола. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».</p>						
84	<p>"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".</p>	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
85	<p>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Подвижные игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/

	Подвижная игра «Картошка».						
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. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30м). Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
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	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/

	разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. 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?» Внутрискольный мониторинг по разделу "Легкая атлетика"	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
94	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	Измерение показателей развития физических качеств: выносливости, 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 ВФСК 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 ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0			https://www.gto.ru/
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	1	1	0			https://www.gto.ru/

	испытаний (тестов) 2-3 ступени						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	20	82			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Фактическая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические 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. Равномерный бег (3мин). Техника безопасности на	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

	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. Равномерный бег (5 мин). Чередование	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

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

	<p>Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 60м). Подвижная игра «Невод».</p> <p>Челночный бег на время 3x10метров</p>						
7	<p>"Легкая атлетика"</p> <p>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.</p> <p>Подвижная игра «Защита укрепления».</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей.</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
8	<p>"Легкая атлетика"</p> <p>Метание теннисного мяча с</p>	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/

	<p>места и с разбега на точность, дальность и заданное расстояние. Сдача контрольного норматива: метание мяча (150 г.) на дальность.</p>						
9	<p>"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 заданное расстояние. Игра</p>	1	0	1			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</p>

	«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 «Салки на марше».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/

12	<p>"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".</p>	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
13	<p>"Подвижные и спортивные игры" Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Невод», «Заяц, сторож, Жучка».</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/
14	<p>"Подвижные и спортивные игры" Игры на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/

	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 безопасности на уроках	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/

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

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

	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, координации движений.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

	Подвижная игра «Веровочка 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, прыжком переход в упор присев,	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/

	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 координационных способностей.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/

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

	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 на горку из гимнастических	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/

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

	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 во время выполнения	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/

	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,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/

	скользящий шаг. Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км в медленном темпе.						
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 разной скоростью (равномерное	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/

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

	«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" Спуски с	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/

	<p>небольшого склона в высокой и низкой стойке. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий. Подвижная игра «Кто обгонит».</p>					
46	<p>"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».</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195800/
47	<p>"Лыжные гонки" Освоение правил и техники выполнения</p>	1	1	0		https://www.gto.ru/

	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 движении в	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/

	<p>квадратах, кругах. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы».</p>					
51	<p>"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».</p>	1	0	1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</p>
52	<p>"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», «Салки с мячом».</p>	1	0	1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</p>

53	<p>"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.</p>	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
54	<p>"Подвижные и спортивные игры" Броски в цель (корзину). Технико-тактические взаимодействия. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Игры с ведением мяча».</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/

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 ходьбы с коллективным	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/

	<p>подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости</p>						
58	<p>"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 (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 80м). Сдача контрольного</p>	1	1	0			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</p>

	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	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/

	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.					
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 культура" Принципы и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/

	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 на спине. Подвижные игры	1	0	1			https://user.gto.ru/

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017.
2. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И. Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.
3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд.— М. : Просвещение, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- ФГИС Моя школа (<https://myschool.edu.ru>)
- Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>)
- ВФСК ГТО (<https://www.gto.ru/?ysclid=lm6776zhtl906494896>)
- ГТО76.рф (<https://rro76.pф/?ysclid=lm67a3zc1473668165>)

