

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Города Ростова-на-Дону "Школа №101 имени дважды Героя Советского
Союза Кретьова С.И."

МБОУ "Школа № 101"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Семененко Г.В.
Пр. № 1 от « 27 » 08.24г.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора

Хусаинова А.М.
Педсовет № 1 от «28»08.24

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ "Школа №101

Полонская Т.Н.
Пр. №314 от «28 » 08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4883180)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Ростов - на - Дону
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

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.

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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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;
- 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, игровой деятельности
- 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 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол 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			РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2			РЭШ
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	10			РЭШ
1.2	Легкая атлетика	20			РЭШ
1.3	Подвижные и спортивные игры	30			РЭШ
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			РЭШ
Итого по разделу		2			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

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	2			РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			РЭШ
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	10			РЭШ
1.2	Легкая атлетика	20			РЭШ
1.3	Подвижные игры	26			РЭШ
Итого по разделу		58			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	0		РЭШ
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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			РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			РЭШ
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	10			РЭШ
1.2	Легкая атлетика	20			РЭШ
1.3	Подвижные и спортивные игры	28			РЭШ
Итого по разделу		58			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	0		РЭШ
Итого по разделу		7			

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

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			РЭШ
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			РЭШ
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			РЭШ
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	10			РЭШ
1.2	Легкая атлетика	20			РЭШ
1.3	Подвижные и спортивные игры	28			РЭШ
Итого по разделу		58			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			РЭШ
Итого по разделу		7			

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
1	Что понимается под физической культурой	1			Библиотека РЭШ	
2	Режим дня школьника	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
3	Двигательный режим школьника	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
4	Правила поведения на уроках физической культуры	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	
5	Равномерное передвижение в ходьбе	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/	
6	Равномерное передвижение в беге	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/	
7	Игры и эстафеты с элементами легкой	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	

	атлетики					
8	Прыжки в длину с места	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
9	Прыжки, прыжковые упражнения	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
10	Бег по дистанции, прыжки в длину	1				Библиотека РЭШ
11	Игры и эстафеты с прыжками и бегом	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
12	Техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
13	Считалки для совместных игр	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
14	Передвижения баскетболиста	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
15	Ловля мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
16	Бросок мяча снизу	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
17	Броски и ловля	1				Библиотека РЭШ

	мяча				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
18	Передача мяча	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
19	Ведение мяча	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
20	Передача и ведение мяча	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
21	Подвижные игры и эстафеты	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
22	Техника безопасности по время занятий гимнастикой. Исходные положения в физических упражнениях	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
23	Строевые упражнения и команды	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
24	Гимнастические упражнения	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
25	Акробатические упражнения	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

26	Группировки, перекаты	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
27	Группировки, перекаты	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
28	Ползание, лазание	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
29	Лазание, перекаты, равновесие	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
30	Полоса препятствий с элементами гимнастики	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
31	Веселые старты	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
32	Передвижения баскетболиста	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
33	Броски и ловля мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
34	Броски и ловля мяча	1				Библиотека РЭШ
35	Броски и ловля мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/

36	Подвижные игры с передачей мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
37	Ведение мяча на месте	1				Библиотека РЭШ
38	Ведение мяча в движении	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
39	Передачи и ведение мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
40	Передача и ведение мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
41	Подвижные игры с передвижением, ведением	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
42	Подвижные игры с передвижением, ведением	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
43	Игры и упражнения на технику владения мячом	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
44	Игры и упражнения на технику владения мячом	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
45	Игры и упражнения на технику владения мячом	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
46	Эстафеты с мячами.	1				Библиотека РЭШ

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
47	Сочетание действий ведение-передача	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
48	Сочетание действий ведение-передача	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
49	Подвижные игры с мячами	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
50	Подвижные игры с мячами	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
51	Подвижные игры с мячами	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
52	Игры по выбору учащихся	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
53	Нормативные требования комплекса ГТО	1			Библиотека РЭШ
54	Физические качества человека	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
55	Круговая тренировка	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
56	Подвижные игры	1			Библиотека РЭШ

	для развития ловкости				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
57	Развитие силовых качеств	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
58	Подвижные игры для развития скоростных качеств	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
59	Круговая тренировка	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
60	Прыжки через скакалку в движении	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
61	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
62	Бег с высокого старта, прыжок в высоту	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
63	Круговая тренировка	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
64	Прыжки в длину с места	1			Библиотека РЭШ
65	Прыжки в длину с разбега	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
66	Прыжки и прыжковые	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

	упражнения					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0			

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Физическое развитие	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
3	Физические качества человека	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека РЭШ
5	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
6	Высокий старт, бег на короткие дистанции	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
7	Метание мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
8	Метание мяча. Бег	1				Библиотека РЭШ

	на короткие дистанции				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
9	Прыжки, прыжковые упражнения	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
10	Бег по дистанции, прыжки в длину	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
11	Игры и эстафеты с прыжками, бегом и метанием	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
12	Техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
13	Передвижения баскетболиста	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
14	Ловля мяча	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
15	Бросок мяча от груди	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
16	Броски и ловля мяча	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
17	Передача мяча	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/

18	Ведение мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
19	Передача и ведение мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
20	Подвижные игры с элементами баскетбола	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
21	Эстафеты с мячами	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
22	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Библиотека МЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
23	Строевые упражнения и команды	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
24	Гимнастическая разминка	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
25	Перекаты в группировке. Стойка на лопатках	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
26	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
27	Кувырок вперед	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

28	Освоение изученных элементов акробатики	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
29	Упражнения и прыжки с гимнастической скакалкой	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
30	Полоса препятствий с элементами гимнастики	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
31	Веселые старты	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
32	Передвижения баскетболиста	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
33	Броски и ловля мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
34	Броски и ловля мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
35	Подвижные игры с передачей мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
36	Ведение мяча на месте	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/

37	Ведение мяча в движении	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
38	Передачи и ведение мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
39	Передачи и ведение мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
40	Подвижные игры с передвижением, ведением	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
41	Подвижные игры с передвижением, ведением	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
42	Игры и упражнения на технику владения мячом	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
43	Игры и упражнения на технику владения мячом	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
44	Игры и упражнения на технику владения мячом	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
45	Эстафеты с мячами.	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
46	Сочетание действий ведение-передача	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/

47	Сочетание действий ведение-передача	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
48	Подвижные игры с мячами	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
49	Подвижные игры с мячами	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
50	Эстафеты с мячами.	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
51	Игры по выбору учащихся	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
52	Нормативные требования комплекса ГТО	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
53	Физические качества человека	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
54	Круговая тренировка	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
55	Подвижные игры для развития ловкости	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
56	Развитие силовых качеств и гибкости	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
57	Подвижные игры	1				Библиотека РЭШ

	для развития скоростных качеств				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
58	Круговая тренировка	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
59	Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
60	Веселые старты	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
61	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
62	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
64	Бег с высокого старта, прыжок в высоту	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
65	Прыжки в высоту. Круговая эстафета	1			Библиотека МЭШ
66	Прыжки в длину с	1			Библиотека РЭШ

	места					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
67	Метание мяча в цель	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
68	Метание мяча. Прыжки и прыжковые упражнения	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практич еские работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
5	Бег на короткие дистанции	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
6	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
7	Челночный бег	1				Библиотека РЭШ

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
8	Прыжок в длину с разбега	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
9	Прыжки, прыжковые упражнения	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
10	Бег по дистанции, прыжки в длину	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
11	Легкоатлетические эстафеты	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
12	Техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
13	Спортивные игры. Основная стойка баскетболиста	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
14	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/

15	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
16	Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
17	Ведение баскетбольного мяча с ускорениями	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
18	Броски мяча по кольцу	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
19	Броски по кольцу после движения	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
20	Подвижные игры с элементами баскетбола	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
22	Правила поведения на уроках гимнастики и	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/

	акробатики					279013/
23	Строевые упражнения и команды на месте и в движении	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
24	Передвижения по гимнастической скамейке. Кувырок вперед	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
25	Передвижения по гимнастической стенке. Кувырок вперед	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
26	Кувырок назад. Стойка на лопатках	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
27	Акробатические упражнения.	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
28	Лазание по канату в три приема	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
29	Лазание по канату. Акробатические упражнения	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
30	Прыжки через скакалку	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

31	Веселые старты	1				Библиотека РЭШ
32	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
33	Игры и упражнения на технику владения мячом	1				Библиотека РЭШ
34	Сочетание действий ведение-передача	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
35	Сочетание действий ведение-бросок по кольцу	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
36	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
37	Спортивные игры. Волейбол (элементы игры)	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
38	Передвижения волейболиста	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
39	Подбрасывание и ловля	1				Библиотека РЭШ

	мяча двумя руками на месте					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
40	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
41	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
42	Приём и передача мяча двумя руками снизу в движении	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
43	Игры и упражнения на технику владения мячом	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
44	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
45	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
46	Подвижная игра "Летающий мяч"	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
47	Приём и передача волейбольного мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/

	двумя руками снизу					194126/
48	Игры и упражнения на технику владения мячом	1				Библиотека РЭШ
49	Подвижные игры с элементами волейбола	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
50	Сочетание действий подача-прием-передача	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
51	Подвижные игры с элементами волейбола	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
52	Нормативные требования комплекса ГТО	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
53	Физические качества человека	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
54	Круговая тренировка	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
55	Подвижные игры для развития ловкости	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

56	Развитие силовых качеств и гибкости	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
57	Подвижные игры для развития скоростных качеств	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
58	Круговая тренировка	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
59	Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
60	Веселые старты	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
61	Броски набивного мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
62	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
63	Прыжки в длину с места	1				Библиотека РЭШ

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
64	Прыжки и прыжковые упражнения. Метание мяча	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
65	Метание мяча на дальность	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
66	Высокий старт. Бег с ускорением	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
67	Челночный бег	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
68	Круговые эстафеты	1			Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практич еские работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Самостоятельная физическая подготовка	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
5	Бег на короткие дистанции с высокого старта	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
6	Метание мяча на дальность. Бег на 30 метров	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/

7	Прыжки в длину. Метание мяча на дальность	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
8	Круговая эстафета. Прыжки в длину	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
9	Бег в равномерном темпе до 1000 м	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
10	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
11	Тестирование физических качеств: 1000 м	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
12	Техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
13	Подвижные игры общефизической подготовки	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/

14	Технические действия игры баскетбол	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
15	Стойка и передвижения баскетболиста с мячом в руках	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
16	Ведение мяча с изменением направления	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
17	Подвижные игры с элементами баскетбола	1				Библиотека РЭШ
18	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
19	Бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
20	Сочетание действий ведение-передача	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/

22	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
23	Акробатические упражнения	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
24	Акробатическая комбинация из 6-9 элементов	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
25	Опорный прыжок: разбег, напрыгивание на мост	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
26	Опорный прыжок через козла напрыгиванием	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
27	Техника освоения опорного прыжка	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
29	Висы и упоры	1				Библиотека РЭШ

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
30	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
31	Веселые старты	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
32	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
33	Игры и упражнения на технику владения мячом	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
34	Сочетание действий ведение-передача	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
35	Сочетание действий ведение-бросок по кольцу	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
36	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
37	Технические действия игры	1				Библиотека РЭШ

	волейбол					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
38	Передвижения волейболиста	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
39	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
40	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками в движении	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
41	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
42	Приём и передача мяча двумя руками снизу в движении	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
43	Игры и упражнения на технику владения мячом	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
44	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/

						art/225084/
45	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
46	Подвижная игра "Летающий мяч"	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
47	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
48	Игры и упражнения на технику владения мячом	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
49	Подвижные игры с элементами волейбола	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
50	Сочетание действий подача-прием-передача	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
51	Подвижные игры с элементами волейбола	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
52	Нормативные требования комплекса ГТО	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
53	Физические качества	1				Библиотека РЭШ

	человека					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
54	Челночный бег	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
55	Подвижные игры для развития ловкости	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
56	Развитие силовых качеств и гибкости	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
57	Подвижные игры для развития скоростных качеств	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
58	Круговая тренировка	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
59	Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
60	Веселые старты	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
61	Беговые упражнения	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/st

						art/226581/
62	Прыжки в высоту с прямого разбега	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
63	Прыжки в высоту способом "перешагивание"	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
64	Техника освоения прыжка в высоту способом "перешагивание"	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
65	Прыжки и прыжковые упражнения. Метание мяча	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
66	Метание мяча на дальность	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
67	Беговые упражнения	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
68	Высокий старт. Бег с ускорением	1				Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ						

ΠΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ	68	0	0	
--------------	----	---	---	--

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение» Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ГТО (gto.ru)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УМК по физической культуре, «Издательство «Просвещение» под
редакцией В.И. Лях 1-4 класс..

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ВФСК ГТО (gto.ru)

