

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Шпаковский муниципальный округ

МКОУ "СОШ №6"

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного методического
объединения учителей физико-
математического, естественно-
географического цикла, физической
культуры, технологии, ОБЖ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

«29» августа 2023 г.

Довганюк Н.А.

Дальянова Т.Ф.

Протокол №1

от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1665269)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

село Пелагиада, 2023

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 физкультурминуток 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 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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.

Часы, отведенные на модуль «Лыжная подготовка» в соответствии с материально-техническими и климатическими условиями, перераспределены между модулями «Подвижные и спортивные игры».

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.

Часы, отведенные на модуль «Лыжная подготовка» в соответствии с материально-техническими и климатическими условиями, перераспределены между модулями «Подвижные и спортивные игры».

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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения 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.

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.

Часы, отведенные на модули «Лыжная подготовка» и «Плавательная подготовка» в соответствии с материально-техническими и климатическими условиями, перераспределены между модулями «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика с основами акробатики».

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.

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.

Часы, отведенные на модули «Лыжная подготовка» и «Плавательная подготовка» в соответствии с материально-техническими и климатическими условиями, перераспределены между модулями «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика с основами акробатики».

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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, перекатыванию;
- 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, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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, 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;
- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		http://www.ed.gov.ru http://www.mon.gov.ru http://www.ndce.edu.ru http://www.openclass.ru Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1		http://www.ed.gov.ru http://www.mon.gov.ru http://www.ndce.edu.ru http://www.openclass.ru Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1		http://www.ed.gov.ru http://www.mon.gov.ru http://www.ndce.edu.ru http://www.openclass.ru Поле для свободного ввода

1.2	Осанка человека	1		http://www.ed.gov.ru http://www.mon.gov.ru http://www.ndce.edu.ru http://www.openclass.ru Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		http://www.ed.gov.ru http://www.mon.gov.ru http://www.ndce.edu.ru http://www.openclass.ru Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкая атлетика	14		http://www.ed.gov.ru http://www.mon.gov.ru http://www.ndce.edu.ru http://www.openclass.ru
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14		http://www.ed.gov.ru http://www.mon.gov.ru http://www.ndce.edu.ru http://www.openclass.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	19		http://www.ed.gov.ru http://www.mon.gov.ru http://www.ndce.edu.ru http://www.openclass.ru
Итого по разделу		47		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	1	http://www.ed.gov.ru http://www.mon.gov.ru

				http://www.ndce.edu.ru http://www.openclass.ru
Итого по разделу		13		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	1	http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/

				Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= https://www.uchmag.ru/estore/s7996/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкая атлетика	13		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= https://www.uchmag.ru/estore/s7996/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= https://www.uchmag.ru/estore/s7996/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2.3	Подвижные игры	14		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= https://www.uchmag.ru/estore/s7996/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		39		

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1	http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= https://www.uchmag.ru/estore/s7996/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		14		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2.3	Физическая нагрузка	3	1	http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

				https://www.uchmag.ru/estore/s7996/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= https://www.uchmag.ru/estore/s7996/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= https://www.uchmag.ru/estore/s7996/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкая атлетика	8		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= https://www.uchmag.ru/estore/s7996/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=

				http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2.3	Подвижные и спортивные игры	16		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		36		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	1	http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		23		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	1	http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
1.2	Закаливание организма	1		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкая атлетика	4		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2.2	Гимнастика с основами акробатики	17		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2.3	Подвижные и спортивные игры	16		http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title=https://www.uchmag.ru/estore/s7996/https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

				https://www.uchmag.ru/estore/s7996/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		37		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	1	http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= http://wiki.stavcdo.ru/index.php?title= https://www.uchmag.ru/estore/s7996/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Итого по разделу		22		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое физическая культура	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2	Современные физические упражнения. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

8	Инструктаж по технике безопасности. Лёгкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
15	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
17	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

					объект гиперссылки.
18	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
19	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
20	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
21	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
22	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Считалки для подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
23	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
25	Обучение способам организации игровых площадок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
26	Обучение способам организации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	игровых площадок				Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
27	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
28	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
29	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
30	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
31	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
32	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
33	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
34	Разучивание подвижной игры «Не	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	оступись»				Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
35	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
36	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
37	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
38	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
39	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
40	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
41	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
42	Исходные положения в физических	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	упражнениях				Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
43	Учимся гимнастическим упражнениям	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
44	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
45	Акробатические упражнения, основные техники	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
46	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
47	Способы построения и повороты стоя на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
48	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
49	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
50	Подъем ног из положения лежа на	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	животе				Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
51	Сгибание рук в положении упор лежа	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
52	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
53	Разучивание прыжков в группировке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
54	Инструктаж по технике безопасности. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
58	Освоение правил и техники выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры				Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
65	Сдача нормативов. Пробное тестирование с соблюдением правил и	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

	техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО				объект гиперссылки.
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2	Зарождение Олимпийских игр. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
3	Современные Олимпийские игры. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
4	Физическое развитие. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
5	Физические качества. Сила как физическое качество. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
6	Сдача нормативов	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
7	Быстрота как физическое качество. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
8	Выносливость как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

					объект гиперссылки.
9	Гибкость как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
10	Развитие координации движений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
11	Развитие координации движений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
13	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
14	Утренняя зарядка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
16	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

18	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
19	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
20	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
21	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
22	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
23	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
24	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
25	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
26	Бег с поворотами и изменением направлений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
27	Бег с поворотами и изменением направлений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

					объект гиперссылки.
28	Сложно координированные беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
29	Сложно координированные беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
30	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
31	Игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
32	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
33	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
34	Прием «волна» в баскетболе	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
35	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

36	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
37	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
38	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
39	Футбольный бильярд	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
40	Бросок ногой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
41	Подвижные игры на развитие равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
42	Подвижные игры на развитие равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
43	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

44	Строевые упражнения и команды	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
45	Строевые упражнения и команды	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
46	Прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
47	Прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
48	Гимнастическая разминка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
49	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
50	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
51	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

52	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
53	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
54	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
55	Инструктаж по технике безопасности. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
56	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

	упоре лежа на полу. Эстафеты				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый

	бег 3*10м. Эстафеты				объект гиперссылки.
67	Сдача нормативов. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2	История появления современного спорта. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
3	Виды физических упражнений. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
5	Сдача нормативов.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
6	Дозировка физических нагрузок. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
7	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
8	Закаливание организма под душем. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

					объект гиперссылки.
9	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
10	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Челночный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
11	Челночный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
15	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
18	Инструктаж по технике безопасности.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки				Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
20	Спортивная игра баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
21	Спортивная игра баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
22	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
23	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
25	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
26	Спортивная игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

					Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
27	Спортивная игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
28	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
29	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
30	Спортивная игра футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
31	Спортивная игра футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
32	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
33	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
34	Инструктаж по технике безопасности.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые команды и упражнения				Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
35	Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
36	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
37	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
38	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
39	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
40	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
41	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
42	Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

					Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
43	Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
44	Броски набивного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
45	Броски набивного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
46	Инструктаж по технике безопасности. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
47	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
50	Освоение правил и техники выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
54	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			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
55	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			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

	перекладине 90см. Эстафеты				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
63	Освоение правил и техники выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
67	Сдача нормативов.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Из истории развития физической культуры в России	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2	Из истории развития национальных видов спорта. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
3	Самостоятельная физическая подготовка. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
5	Сдача нормативов. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Президентские состязания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
9	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
10	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
11	Беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
12	Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
13	Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
14	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
15	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
16	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
17	Разучивание подвижной игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	«Подвижная цель»				Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
18	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
19	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
20	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
21	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
22	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
23	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
24	Упражнения из игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
25	Упражнения из игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

					объект гиперссылки.
26	Упражнения из игры баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
27	Упражнения из игры баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
28	Упражнения из игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
29	Упражнения из игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
30	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика с элементами акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
31	Акробатическая комбинация	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
32	Акробатическая комбинация	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

33	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
34	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
35	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
36	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
37	Обучение опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
38	Обучение опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
39	Упражнения на гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
40	Упражнения на гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

41	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
42	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
43	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
44	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
45	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
46	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
47	Инструктаж по технике безопасности. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
48	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
55	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			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
56	Освоение правил и техники выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
62	Освоение правил и техники выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
67	Сдача нормативов. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб.

пособие для общеобразоват. организаций /

В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. —

(Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.ed.gov.ru>

<http://www.mon.gov.ru>

<http://www.ndce.edu.ru>

<http://www.openclass.ru>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<http://фцоомфв.рф/>

<https://urok.apkpro.ru>