

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»**

«Утверждаю»
Директор ОУ
Пятикопова Р.С.
приказ № 119п

«30» 08. 2024г.

«Согласовано»
зам. директора по УВР
Григорьева Ю.В.

«30» 08. 2024г.

«Рассмотрено»
на заседании МО
протокол № 1

«30» 08. 2024г.

Рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для учащихся 1-4 классов

на 2024-2028 учебный год

учитель: Ренёв Алексей Алексеевич, Скорук Татьяна Ивановна

(ID 416832)

Донской 2024 г.

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 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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Гимнастика

2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжный_спорт
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Гимнастика
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжный_спорт

2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

					https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Гимнастика
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжный_спорт
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Гимнастика
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжный_спорт
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что понимается под физической культурой. Понятие «физическая культура» как занятие физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Режим дня школьника. Правила его составления и соблюдение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Осанка человека. Комплексы упражнений для правильного её развития.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Комплексы физических упражнений.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Требования к проведению гигиенических процедур.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки ИОТ 052-	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	2018. Строевые команды. Переноска лыж. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Аист». Развитие координационных способностей.					
7	Закрепление строевых команд. Переноска лыж в колонне по одному, по два. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Пружина». Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Основная стойка лыжника. Переноска лыж в колонне по два. ОРУ без предметов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Посадка лыжника. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Аист». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Закрепление техники передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. ОРУ без предметов. Прохождение дистанции 200 метров. Подвижная игра «Пружина». Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Передвижение на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	ступающим шагом с палками. ОРУ с партнёром. Прохождение дистанции 300 метров. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.					
12	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. ОРУ без предметов. Прохождение дистанции 400 метров. Подвижная игра «Два мороза». Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Закрепление техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. ОРУ с партнёром. Прохождение дистанции 500 метров. Эстафета с этапом в 50 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Аист». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Передвижение на лыжах скользящим шагом "змейкой". ОРУ с партнёром. Эстафета с этапом в 70 метров. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

16	Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики ИОТ 054-2018. Равномерная ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Воробыи и вороны». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения по команде учителя и медленный бег. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Равномерный бег в колонне по одному с использованием лидера. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Равномерный бег в колонне по одному с изменением скорости передвижения. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Воробыи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Бег с ускорением до 30 метров. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Вызов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	номеров». Развитие скоростных способностей.					
21	Закрепление техники бега с ускорением до 30 метров. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Невод». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Челночный бег 3*10. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Встречная эстафета». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Закрепление техники челночного бега 3*10 2 серии. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Чередование ходьбы и бега (бег 100 метров, ходьба 100 метров) до 600 метров. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Прыжок в длину с места. Фазы прыжка. ОРУ без предметов. Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Зайцы и волк». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Закрепление техники прыжка в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	длина с места. ОРУ со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Лягушки-попрыгушки». Развитие силовых способностей.					
27	Прыжок в длину с прямого разбега. ОРУ без предметов. Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Зайцы и волк». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Закрепление техники прыжка в длину с прямого разбега на горку матов. ОРУ с гимнастической палкой. Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет». Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Прыжок в высоту с прямого разбега. ОРУ с обручем. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Техника безопасности на уроке гимнастики ИОТ 051-2018. ОРУ с гимнастической палкой. Круговая тренировка. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Понятие основная стойка. Виды	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	стоек в гимнастике. Виды исходных положений лёжа. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Карлики и великаны». Развитие гибкости.					
32	Закрепление техники выполнения исходных положений в различных стойках, положении лёжа. ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Виды упоров и седов в гимнастике. ОРУ с обручем. Подвижная игра «Ловцы и раки». Развитие гибкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Закрепление техники выполнения исходных положений в упоре и седе. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Понятие шеренга и колонна. Построение в шеренгу и колонну. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Займи своё место». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Построение в шеренгу и колонну, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте влево и вправо. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Карлики и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	великаны». Развитие координационных способностей.					
37	Построение в круг. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте влево и вправо. ОРУ с теннисным мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Стилизованный способ передвижения гимнастическим шагом и бегом, их чередование. ОРУ с обручем. Подвижная игра «Кошки и мышки». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Закрепление техники передвижения гимнастическим шагом и бегом, их чередования. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Гимнастические упражнения с мячом. ОРУ без предметов. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Гимнастические упражнения со скакалкой. ОРУ без предметов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Акробатические упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. ОРУ с обручем. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.					
43	Акробатические упражнения. Сгибание и разгибание рук в положении упора лёжа. ОРУ с набивным мячом. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Техника безопасности на уроке подвижных игр ИОТ 053-2018. Стойки игрока в волейболе. Передвижение в стойке приставным шагом. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Спиной к финишу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Закрепление техники стоек игрока в волейболе. Передвижение в стойке приставным, скрестным шагом. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Передача и ловля волейбольного мяча от стены. ОРУ с обручем. Подвижная игра «Не урони мяч». Развитие координационных	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	способностей.					
47	Закрепление техники передачи и ловли волейбольного мяча от стены. ОРУ со скакалкой. Эстафета «Челночный бег с переноской мячей». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Передача и ловля волейбольного мяча в парах, тройках. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Мяч над головой». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Закрепление техники передачи и ловли волейбольного мяча в парах, тройках. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Не урони мяч». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Передача и ловля волейбольного мяча в шеренге, в колонне со сменой мест. ОРУ с теннисным мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Передача и ловля волейбольного мяча через сетку различными способами. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Мяч над	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	головой». Развитие координационных способностей.					
52	Стойки игрока в баскетболе. Передвижение в стойке приставным шагом. ОРУ с теннисным мячом. Подвижная игра «Спиной к финишу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Передача и ловля баскетбольного мяча от стены. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Передача и ловля баскетбольного мяча в парах, тройках. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Передал – садись». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Передача и ловля баскетбольного мяча в шеренге, колонне со сменой мест. ОРУ с обручем. Подвижная игра «Быстрая передача». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Подвижная игра «Вызов номеров с ведением мяча». Развитие скоростных способностей.					
57	Закрепление техники ведения баскетбольного мяча на месте, в движении. ОРУ без предметов. Эстафеты с ведением мяча. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости движения. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	ТБ на уроке прикладной направленности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1	0	1		https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	0	1		https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	0	1		https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники	1	0	1		https://www.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	1		https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1		https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	0	1		https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Физическое развитие, определение. Основные показатели физического развития. Способы измерения длины и массы тела. Виды осанки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Физические качества человека, определение. Виды физических качеств, их влияние на выполнение двигательных действий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Быстрота как физическое качество. Виды быстроты. Факторы, от которых зависит проявление быстроты. Упражнения, для развития быстроты. Бег 30м - контрольное упражнение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Утренняя зарядка. Правила безопасности при выполнении УТ в домашних условиях. Работа в группах с комплексами УТ.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

6	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Последовательность упражнений и их дозировка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики ИОТ 054-2018. Ходьба и бег в колонне с изменением скорости передвижения. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Передвижение ходьбой по гимнастической скамейке в различных исходных положениях, с наклонами туловища вперёд, в стороны. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Воробы и вороны». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Передвижение ходьбой по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, с набивным мячом в руках - контрольное упражнение. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Встречная эстафета». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Бег с поворотами и изменением	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	направлений передвижения (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Невод». Развитие координационных способностей.					
11	Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Бег с преодолением препятствий. ОРУ без предметов. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Броски малого мяча в неподвижную мишень. ОРУ с теннисным мячом. Подвижная игра «Меткий стрелок». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Броски малого мяча в неподвижную цель с 6 метров из положения, стоя лицом и боком к мишени. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Бросок малого мяча в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	неподвижную цель с 8 метров - контрольное упражнение. ОРУ с партнёром. Подвижные игры «Салки по линиям», «День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей.					
16	Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега. ОРУ с партнёром. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов. ОРУ с обручем. Подвижная игра «Кто выше прыгнет». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Прыжок в высоту с прямого разбега - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижные игры «Воробыи и вороны», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Техника безопасности на уроке гимнастики ИОТ 051-2018. ОРУ без предметов. Круговая тренировка. Подвижная игра «Карлики и великаны». Развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	силовых способностей.					
20	Построение в шеренгу и колонну. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Займи своё место». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Повороты на месте влево и вправо. ОРУ с обручем. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Перестроение из одной колонны в две и обратно - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Карлики и великаны». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Гимнастическая разминка для мышц шеи и рук. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры «Совушка», «День и ночь». Развитие гибкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Гимнастическая разминка для мышц туловища. ОРУ со скакалкой. Подвижные игры «Ловцы и раки», «Карлики и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	великаны». Развитие гибкости.					
25	Гимнастическая разминка для мышц ног. Приседание за 1 мин - контрольное упражнение. ОРУ с обручем. Прыжки через гимнастическую скамейку различными способами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Прыжки со скакалкой, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой. ОРУ без предметов. Подвижные игры «Невод», «День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Прыжки со скакалкой на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге. ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений на пресс. Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Прыжок со скакалкой за 30 секунд - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижные игры «Займи своё место», «Салки по линиям». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Упражнения с гимнастическим мячом (перебрасывание мяча с	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	одной руки на другую на месте и с поворотом; повороты и наклоны сторону с ловлей мяча). ОРУ с теннисным мячом. Эстафеты. Развитие координационных способностей.					
30	Упражнения с гимнастическим мячом (приседание с ударом мяча о пол и ловлей после отскока во время выпрямления; подъём мяча прямыми ногами, лёжа на спине). ОРУ без предметов. Подвижная игра «Кошки и мышки». Развитие гибкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки ИОТ 052-2018. Повторение строевых команд, правил переноски лыж. ОРУ без предметов. Прохождение дистанции до 300 метров. Подвижная игра «Аист». Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Повторение техники ступающего и скользящего шага. Передвижение попеременным двухшажным ходом. ОРУ с лыжными палками. Подвижная игра «Пружина». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

33	Имитационные упражнения на месте и в движении без палок в передвижении попеременным двухшажным ходом. ОРУ без предметов. Встречная эстафета с этапом в 50 метров. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками по фазам и в полной координации. ОРУ с лыжными палками. Подвижная игра «Салки на лыжах». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Прохождение дистанции до 400 метров. Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Спуск в основной стойке с пологого склона без палок и с палками. ОРУ с лыжными палками. Подвижная игра «Кто дальше проедет». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Закрепление техники спуска. Имитационные упражнения подъёма лесенкой приставным	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	шагом без лыж и на лыжах. ОРУ без предметов. Прохождение дистанции до 400 метров. Развитие выносливости.					
38	Подъём на лыжах лесенкой по фазам движения и в полной координации. ОРУ с лыжными палками. Встречная эстафета с этапом в 70 метров. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Подъём на лыжах лесенкой - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Салки на лыжах». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Торможение лыжными палками при передвижении по учебной дистанции. ОРУ с лыжными палками. Подвижная игра «Аист». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Закрепление техники торможения палками. Торможение падением на бок. ОРУ без предметов. Встречная эстафета с этапом в 100 метров. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Торможение падением на бок при передвижении по учебной	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	дистанции. ОРУ с лыжными палками. Подвижная игра «Салки на лыжах». Развитие координационных способностей.					
43	Техника безопасности на уроке подвижных игр ИОТ 053-2018. Стойки игрока в волейболе. Передвижение в стойке приставным шагом, скрестным шагом, бегом. ОРУ с теннисным мячом. Подвижная игра «Спиной к финишу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Выполнение средней и высокой стоек игрока в волейболе по сигналу учителя. Передвижение в стойке приставным, скрестным шагом с изменением направления. ОРУ без предметов. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Передача и ловля волейбольного мяча в парах, тройках. ОРУ с теннисным мячом. Эстафета «Челночный бег с переноской мячей». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Передача и ловля волейбольного мяча в парах за 30 секунд -	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Мяч над головой». Развитие координационных способностей.					
47	Передача и ловля волейбольного мяча в шеренге, в колонне со сменой мест. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Передача и ловля волейбольного мяча через сетку различными способами. ОРУ с теннисным мячом. Подвижная игра «Мяч над головой». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Верхняя, нижняя передачи волейбольного мяча над собой, в стену. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек - контрольное упражнение. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Не урони мяч». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Верхняя, нижняя передачи волейбольного мяча в парах. ОРУ со скакалкой. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Нижняя передача волейбольного	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	<p>мяча партнеру - контрольное упражнение. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Мини-волейбол». Развитие координационных способностей.</p>					
52	<p>Стойки игрока в баскетболе. Передвижение в стойке приставным шагом, скрестным шагом, бегом. ОРУ с набивным мячом. Эстафета «Челночный бег с переноской мячей». Развитие координационных способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	<p>Выполнение средней и высокой стоек игрока в баскетболе по сигналу учителя. Передвижение в стойке приставным, скрестным шагом с изменением направления и скорости. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие скоростных способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	<p>Передача и ловля баскетбольного мяча в парах, тройках. ОРУ с обручем. Подвижные игры «Мяч капитану», «Быстрая передача». Развитие скоростных способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	<p>Передача и ловля баскетбольного</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	мяча в парах за 30 секунд - контрольное упражнение. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Мини-баскетбол». Развитие координационных способностей.					
56	Передача и ловля баскетбольного мяча в шеренге, колонне со сменой мест. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра «Быстрая передача». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Ведение баскетбольного мяча в движении. ОРУ с теннисным мячом. Подвижная игра «Вызов номеров с ведением мяча». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением скорости. Бросок баскетбольного мяча в вертикальную цель. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением направления. Бросок баскетбольного мяча в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	<p>подвешенный обруч. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Выбей мяч». Развитие координационных способностей.</p>					
60	<p>Ведение баскетбольного мяча на технику - контрольное упражнение. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Мини-баскетбол». Развитие скоростных способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	<p>ТБ на уроке прикладной направленности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.</p>	1	0	1		https://www.gto.ru/
62	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м - контрольное упражнение. Эстафеты.</p>	1	0	1		https://www.gto.ru/
63	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.</p>	1	0	1		https://www.gto.ru/
64	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на</p>	1	0	1		https://www.gto.ru/

	высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - девочки. Эстафеты.					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1		https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - контрольное упражнение. Эстафеты.	1	0	1		https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1		https://www.gto.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История развития физической культуры народов, населявших территорию России.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. Их отличительные признаки и предназначение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Измерение пульса на уроках физической культуры. Последовательность действий и определение его значений. Мини-исследование по определению величины нагрузки по значениям пульса при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Приседание за 1 минуту - контрольное	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	упражнение.					
5	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Особенности воздействия закаливающих процедур на организм человека. Последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Дыхательная и зрительная гимнастика, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Правила выполнения упражнений дыхательной и зрительной гимнастики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики ИОТ 054-2018. Челночный бег 3*5 2 серии, 4*5 3 серии. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Челночный бег 4*10 3 серии. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Невод». Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Бег с ускорением с высокого	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	<p>старта на отрезках в 15м, 30м. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.</p>					
10	<p>Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м - контрольное упражнение. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	<p>Разучивание техники разбега и отталкивания при прыжке в длину с разбега (подбор шагов, бег по отметкам, прыжки с места с разведением и сведением ног в полете). ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет». Развитие силовых способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	<p>Разучивание техники приземления при прыжке в длину с разбега (спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления, со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта). ОРУ с обручем. Подвижная игра «Карлики и</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	великаны». Развитие координационных способностей.					
13	Закрепление техники отдельных фаз прыжка в длину с разбега. ОРУ с партнёром. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Прыжок в длину с разбега способом, согнув ноги, в полной координации - контрольное упражнение. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Салки по линиям». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Знакомство с техникой броска набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя. ОРУ с теннисным мячом. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через планку. ОРУ без предметов. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	дальность. ОРУ со скакалкой. Подвижные игры «Кошки и мышки», «Карлики и великаны». Развитие силовых способностей.					
18	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижные игры «Чай-чай, выручай», «День и ночь». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Техника безопасности на уроке гимнастики ИОТ 051-2018. Передвижение в колонне по одному противходом. ОРУ с обручем. Подвижная игра «Чай-чай, выручай». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно. ОРУ с гимнастической палкой. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно - контрольное упражнение. ОРУ со скакалкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	Подвижная игра «Займи своё место». Развитие координационных способностей.					
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении. ОРУ без предметов. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Передвижения по гимнастической скамейке стилизованной ходьбой с различным движением рук, спиной вперёд с поворотом кругом. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Ловцы и раки». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Передвижения по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком. ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений на пресс. Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Ходьба приставным шагом правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки. ОРУ с обручем. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	«Невод», «Карлики и великаны». Развитие координационных способностей.					
26	Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. ОРУ со скакалкой. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижные игры «Кошки и мышки», «День и ночь». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Прыжки со скакалкой с изменяющейся скоростью вращения вперёд. ОРУ без предметов. Подвижные игры «Займи своё место», «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Прыжки со скакалкой на двух ногах с вращением назад. ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений на пресс. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Прыжок со скакалкой за 60	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	секунд - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижные игры «Салки по линиям», «Карлики и великаны». Развитие скоростных способностей.					
31	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки ИОТ 052-2018. Повторение строевых команд, правил переноски лыж. ОРУ с партнёром. Прохождение дистанции до 500 метров. Подвижная игра «Пружина». Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Повторение техники попеременного двухшажного хода. ОРУ без предметов. Прохождение дистанции до 500 метров. Встречная эстафета с этапом в 50 метров. Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Имитационные упражнения на месте и в движении без палок в передвижении одновременным двухшажным ходом. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Салки на лыжах». Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Передвижение одновременным двухшажным ходом с палками по	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	фазам. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Аист». Развитие выносливости.					
35	Передвижение одновременным двухшажным ходом с палками в полной координации. ОРУ без предметов. Круговая эстафета с этапом в 70 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Передвижение одновременным двухшажным ходом – контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Салки на лыжах». Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Знакомство с техникой поворотов на лыжах способом переступание. Повторение техники спуска и подъёма на лыжах. ОРУ с партнёром. Встречная эстафета с этапом в 100 метров. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Поворот на лыжах способом переступание на месте. ОРУ без предметов. Прохождение дистанции до 500 метров. Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	Поворот на лыжах способом переступание с небольшого	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	склона - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Аист». Развитие координационных способностей.					
40	Знакомство с техникой торможения на лыжах способом плуг. Повторение техники торможения лыжными палками и падением на бок. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Кто дальше проедет». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Имитационные упражнения торможения на лыжах способом плуг на месте, после скольжения по равнине. ОРУ с партнёром. Круговая эстафета с этапом в 100 метров. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Торможение на лыжах способом плуг с небольшого склона. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Салки на лыжах». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43	Техника безопасности на уроке подвижных игр ИОТ 053-2018. Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	вперёд, назад. ОРУ со скакалкой. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.					
44	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в парах. ОРУ с партнёром. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Приём волейбольного мяча двумя руками снизу - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте, в движении. Прямая нижняя подача. ОРУ с обручем. Эстафета «Челночный бег с переноской мячей». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Не урони мяч». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку - контрольное упражнение. ОРУ	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	без предметов. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.					
49	Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди в парах на месте, в движении. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Быстрая передача». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди в колоннах со сменой мест. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафета «Челночный бег с переноской мячей». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди в парах за 25 секунд - контрольное упражнение. ОРУ с теннисным мячом. Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Ведение баскетбольного мяча в движении. ОРУ с обручем. Подвижная игра «Вызов номеров с ведением мяча». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Ведение баскетбольного мяча в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	<p>движении с изменением скорости, по разметкам. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Выбей мяч». Развитие координационных способностей.</p>					
54	<p>Ведение баскетбольного мяча на отрезке 15 метров - контрольное упражнение. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах». Развитие скоростных способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	<p>Передвижения в футболе. Передача футбольного мяча внутренней стороной стопы в парах. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Салки по линиям». Развитие координационных способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	<p>Передача футбольного мяча внутренней стороной стопы в парах, в группах. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Займи своё место». Развитие скоростных способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57	<p>Ведение футбольного мяча внешней стороной стопы по прямой траектории, по кругу, змейкой. ОРУ с обручем.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	Подвижная игра «Вызов номеров с ведением мяча». Развитие скоростных способностей.					
58	Ведение футбольного мяча на технику - контрольное упражнение. ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с места, с небольшого разбега. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с разбега. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра "Меткий стрелок". Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	ТБ на уроке прикладной направленности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1		https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники	1	0	1		https://www.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м - контрольное упражнение.	1	0	1		https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	0	1		https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1		https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту - контрольное упражнение. Подвижные игры.	1	0	1		https://www.gto.ru/
68	Освоение правил и техники	1	0	1		https://www.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История развития национальных видов спорта в России.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Вис на согнутых руках - контрольное упражнение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Профилактика предупреждения травм. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения. Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	мышечных групп.					
6	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики ИОТ 054-2018. Низкий старт. Старт с опорой на одну руку. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Стартовое ускорение. Спринтерский бег по дистанции. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Невод». Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Финиширование. Виды финиширования. Бег по дистанции до 60м. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 60м - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижная игра	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	«День и ночь». Развитие скоростных способностей.					
11	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 8м, вертикальную цель с расстояния 6м. ОРУ без предметов. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Метание малого мяча на дальность с места. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Салки по линиям». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Метание малого мяча на дальность с места из различных исходных положений. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Меткий стрелок». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Метание малого мяча на дальность с места - контрольное упражнение. ОРУ с теннисным мячом. Подвижная игра «Тише едешь - дальше будешь». Развитие скоростно - силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Разучивание техники разбега и отталкивания при прыжке в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	<p>высоту способом перешагивание (подбор шагов, бег по отметкам). ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Кто выше прыгнет». Развитие силовых способностей.</p>					
16	<p>Разучивание техники перехода через планку и приземления при прыжке в высоту способом перешагивание (прыжки через планку, спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления). ОРУ с обручем. Подвижная игра «Карлики и великаны». Развитие координационных способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	<p>Закрепление техники отдельных фаз прыжка в высоту способом перешагивание. ОРУ с партнёром. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	<p>Прыжок в высоту способом перешагивание, в полной координации - контрольное упражнение. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Салки по линиям». Развитие скоростно-</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	силовых способностей.					
19	Техника безопасности на уроке гимнастики ИОТ 051-2018. Акробатическая комбинация (перекаты, прыжки). ОРУ с обручем. Подвижная игра «Чай-чай, выручай». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Акробатическая комбинация (ласточка, стойка на лопатках). ОРУ с гимнастической палкой. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Акробатическая комбинация (кувырки). ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Займи своё место». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Акробатическая комбинация из 4 элементов - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Карлики и великаны». Развитие гибкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Разучивание техники разбега и отталкивания при опорном прыжке через козла с разбега способом напрыгивание (подбор шагов, выбор зоны	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	отталкивания).ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений на пресс. Развитие силовых способностей.					
24	Разучивание техники приземления и соскока при опорном прыжке через козла с разбега способом напрыгивание (приземление на голень, стопу, соскок на горку матов).ОРУ без предметов. Подвижные игры «Кошки и мышки», «День и ночь». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Закрепление техники отдельных фаз опорного прыжка через козла с разбега способом напрыгивание. ОРУ с партнёром. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Опорный прыжок через козла с разбега способом напрыгивание, в полной координации - контрольное упражнение. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Салки по линиям». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

27	Упражнения на низкой перекладине (висы в различных исходных положениях). ОРУ с обручем. Подвижная игра «Невод». Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Упражнения на низкой перекладине (упоры в различных исходных положениях). ОРУ без предметов. Подвижные игры «Займи своё место», «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Упражнения на низкой перекладине (подъём переворотом). ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений на пресс. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Упражнения на низкой перекладине (подъём переворотом). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - контрольное упражнение. ОРУ с партнёром. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	силовых способностей.					
31	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки ИОТ 052-2018. Повторение строевых команд, правил переноски лыж. ОРУ без предметов. Прохождение дистанции до 700 метров. Подвижная игра «Пружина». Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Повторение техники одновременного двухшажного хода. ОРУ без предметов. Прохождение дистанции до 600 метров. Встречная эстафета с этапом в 50 метров. Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33	Имитационные упражнения на месте и в движении без палок в передвижении одновременным одношажным ходом. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Салки на лыжах». Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом с палками по фазам. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Аист». Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

35	Передвижение одновременным одношажным ходом с палками в полной координации. ОРУ без предметов. Круговая эстафета с этапом в 80 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом – контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Салки на лыжах». Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Повторение техники поворотов на лыжах способом переступание на месте, с небольшого склона. ОРУ без предметов. Прохождение дистанции до 400 метров. Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Повторение техники торможения на лыжах способом плуг с небольшого склона. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Салки на лыжах». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Свободное передвижение на лыжах. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Салки на	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	лыжах». Развитие координационных способностей.					
40	Свободное передвижение на лыжах. ОРУ с партнёром. Встречная эстафета с этапом в 100 метров. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Свободное передвижение на лыжах. ОРУ с лыжными палками. Круговая эстафета с этапом в 100 метров. Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Бег на лыжах по учебной дистанции 1км - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Техника безопасности на уроке подвижных игр ИОТ 053-2018. Подбрасывание и ловля волейбольного мяча с движением приставным шагом в правую и левую стороны. ОРУ с теннисным мячом. Подвижная игра «Не урони мяч». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в парах. ОРУ со	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	скалкой. Игра в волейбол. Развитие силовых способностей.					
45	Приём волейбольного мяча двумя руками сверху - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46	Нижняя боковая подача. ОРУ с обручем. Эстафета «Челночный бег с переноской мячей». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Нижняя боковая подача через волейбольную сетку. ОРУ с партнёром. Подвижная игра «Не урони мяч». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Нижняя боковая подача через волейбольную сетку - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди в колоннах со сменой мест. ОРУ с гимнастической палкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	Эстафета «Челночный бег с переноской мячей». Развитие скоростных способностей.					
50	Ведение баскетбольного мяча в движении. ОРУ с обручем. Подвижная игра «Вызов номеров с ведением мяча». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением скорости, по разметкам. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди в вертикальную цель. ОРУ со скакалкой. Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди в подвешенный обруч, кольцо. ОРУ с теннисным мячом. Круговая тренировка. Развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	скоростно-силовых способностей.					
54	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди - контрольное упражнение. ОРУ без предметов. Игра в баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Передача футбольного мяча внутренней стороной стопы с остановкой его подошвой в парах, в группах. ОРУ с партнёром. Игра в футбол. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Остановка футбольного мяча внутренней стороной стопы. Передача футбольного мяча в парах в движении. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Займи своё место». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Остановка футбольного мяча внутренней стороной стопы - контрольное упражнение. ОРУ с теннисным мячом. Игра в футбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Ведение футбольного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	внутренней стороной стопы по прямой траектории, по кругу, змейкой. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Вызов номеров с ведением мяча». Развитие скоростных способностей.					
59	Удар по катящемуся футбольному мячу внутренней стороной стопы с места, с небольшого разбега. ОРУ без предметов. Игра в футбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Удар по катящемуся футбольному мячу внутренней стороной стопы с разбега. ОРУ с партнёром. Подвижная игра "Меткий стрелок". Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	ТБ на уроке прикладной направленности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1		https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1		https://www.gto.ru/

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1		https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - девочки - контрольное упражнение. Эстафеты.	1	0	1		https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1		https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. - контрольное упражнение. Подвижные игры.	1	0	1		https://www.gto.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1	0	1		https://www.gto.ru/

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

- Физическая культура, 1-4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

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

«Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ.

<https://easyen.ru/load/fizkultura/uroki/427>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ.

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

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

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

<http://school-collection.edu.ru/>

<https://www.uchportal.ru/load/101>