Приложение к ООП НОО

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №358
Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и принята
Решением Педагогического совета Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №358 Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждена
Приказом по Государственному бюджетному общеобразовательному учреждению средней общеобразовательной школе №358 Московского района Санкт-Петербурга
Приказ № 555 о/д от 30.08. 2023г.
Директор Е.А. Артюхина

Подписано цифровой подписью:
Директор ГБОУ СОШ №358
Е.А.Артюхина
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ №358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга, email=school358spb@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.09.01 10:44:23 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1251307)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 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 http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	0	21	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	15	0	15	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	28	0	28	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		76			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	0	18	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

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 http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	0	20	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

2.2	Лыжная подготовка	15	0	15	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	13	0	13	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	31	0	31	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		79			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21	0	21	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		21			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

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 http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22	0	22	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	14	0	14	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	27	0	27	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		77			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19	0	19	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		19			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
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 http://school-collection.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	16	0	16	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	9	0	9	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	0	17	https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		17			
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	Правила поведения на уроках физической культуры.Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры при проведении занятий по лёгкой атлетике, о технике упражнений их развивающий (оздоровительной) и воспитывающей значимости. Что такое физическая культура	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2	Лёгкая атлетика.ОРУ без предмета.Равномерное передвижение в беге и ходьбе.Обучение техники бега на короткие дистанции.. Бег с ускорением(30м).Совпеменные физические упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
3	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.Подвижные игры с элементами ходьбы и бега:" Гуси-лебеди", "Два Мороза"Режим дня, правила его составления и соблюдения	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

4	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. .Бег с ускорением (30м). ОРУ без предмета.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
5	Лёгкая атлетика.ОРУ без предмета.Разновидности ходьбы и бега.Обучение техники челночного бега.Челночный бег 3х10м. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
6	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега :"Воробьи и вороны", "Зайцы в огороде"Считалки для подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
7	"Норматив комплекса ГТО.Челночный бег 3х10м Чем отличается ходьба от бега "	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
8	"Лёгкая атлетика ОРУ со скакалкой.Разновидности прыжков. Обучение техники прыжка в длину с места.Многоскоки.Положения в физических упражнениях.Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами "	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
9	Подвижные игры с элементами прыжков:"Прыжок за прыжком""Через веревочку" Упражнения в передвижении с равномерной скорость.Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
10	Лёгкая атлетика. .ОРУ со скакалкой.Разновидности	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	прыжков.Обучение прыжку в длину с места в полной координации.Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.					
11	Норматив комплекса ГТО.Прыжок в длину с места.Упражнения в передвижении с рвномерной скоростью.Упражнения в передвижении с изменением скорости.Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
12	Подвижные игры с элементами прыжков :"Волк во рву","Удочка".Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
13	Лёгкая атлетика.ОРУ с мячом.Обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания в цель.Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
14	Лёгкая атлетика..ОРУ с мячом.Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания в цель.Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
15	Подвижные игры с элементами метания " Попади в мяч", " Мяч через веревочку"Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

16	Норматив комплекса ГТО.Метание мяча в цель дистанция 6м.Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
17	Лёгкая атлетика.ОРУ.Равномерное передвижение в беге и ходьбе..Обучение техники бега на средние дистанции.Бег на 1000м	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
18	Подвижные игры с элементами бега "Вызов номеров" "К своим флажкам".Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
19	Норматив комплекса ГТО .Бег на 1км(-смешанное передвижение).ОРУ без предмета	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
20	Подвижные игры с элементами баскетбола.Игра " Перестрелка", бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте.Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
21	Подвижные игры с элементами баскетбола.Игра "Бросай и поймай".Ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте.Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

22	Подвижные игры с элементами баскетбола.Игра "Мяч соседу".Ведение мяча на месте.Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
23	Подвижные игры с элементами баскетбола.Игра "Передал-садись".Ведение мяча на месте и в движении.Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
24	Подвижные игры с элементами баскетбола.Игра " Не давай мяч водящему".Эстафеты с мячами.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
25	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Комплекс утренней гимнастики.Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
26	Исходные положения в физических упражнениях.Комплекс утренней гимнастики.Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
27	Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
28	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	из упора стоя на коленях. ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.					
29	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Акробатические упражнения, основные техники Подвижная игра «Быстро по местам"	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
30	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ.Акробатические упражнения, основные техники Гимнастические упражнения в прыжкахПодвижная игра «К своим командирам"	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
31	Гимнастические упражнения с мячом . Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке из различных положений. ОРУ. Подвижная игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
32	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	ОРУ. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей					
33	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Подвижная игра «Быстро в круг». Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
34	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Подвижная игра «К своим командирам». Подъем туловища из положения лежа на спине и животеРазвитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
35	Комплекс утренней гимнастики в режиме дня щкольника. ОРУ с гимнастической палкой	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
36	Повороты на месте. Выполнение команд: «Класс , шагом марш!» и « Класс, стой!» ОРУ .Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Подвижная игра «Западня». Развитие координационных способностей.Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

37	Способы построения и повороты стоя на месте.. Выполнение команд: «Класс , шагом марш!» и « Класс, стой!» ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Подвижная игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
38	Размыкание на вытянутые в стороны руки Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках ,на одной ноге на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Точный расчет». Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
39	Повороты на месте. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!» и « Класс, стой!» ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке с использованием различных предметов, перешагивание через мячи. Подвижная игра «Западня». Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
40	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ. Стойка на носках на гимнастической скамейке. ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра « Змейка».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

41	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической скамейке.Обучение подтягиванию. Игра «Иголочка и ниточка».Развитие силовых способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
42	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и скамейке, подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке.. Подвижная игра «Светофор». Развитие силовых способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
43	ОРУ в движении, Лазание по канату . Подтягивание. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных и силовых способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
44	ОРУ в движении, Лазание по канату . Подвижная игра «Три движения».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
45	ОРУ в движении, Лазание по канату Подвижная игра «Иголочка и ниточка». Развитие силовых способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
46	Норматив ГТО Подтягивание. Подвижная игра «Класс, смирно!». Развитие силовых способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
47	ОРУ. Круговая тренировка с использованием спортивных снарядов. Игра «Море волнуется»	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

48	ОРУ. Круговая тренировка с использованием спортивных снарядов. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
49	1.Инструктаж по ТБ при занятиях по лыжной (кроссовой подготовке).Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Техника ступающего шага во время передвижений, прохождение дистанции до 1км 2. Равномерный бег (3 минуты) ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Круговая тренировка.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
50	1 Строевые команды в лыжной подготовке. Техника ступающего шага во время передвижения, прохождение дистанции до 1к м 2.Равномерный бег (3 минуты) ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Круговая тренировка	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
51	.Личная гигиена и гигиенические процедуры.Подвижные игры "Пингвины с мячом" "Не оступись"	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
52	1. .Строевые упражнения с лыжами в руках. Ступающий шаг, скользящий шаг без палок Поворот переступанием на месте. Прохождение дистанции до 1км. 2.Совершенствование	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	навыков бега. Равномерный бег (4 минуты) ОРУ. Чередование бега и ходьбы. Круговая тренировка . Прыжки через скакалку					
53	1Строевые упражнения с лыжами в руках.Техника ступающего шага и скользящего шага без палок, Эстафета. Прохождение дистанции. до1к м 2.Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. со скакалкой. Развитие выносливости. Прыжки через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
54	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Море волнуется», «Слушай сигнал».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
55	1.Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.Техника скользящего шага без палок. Прохождение дистанции до 1 км. 2.Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. ОРУ. Сгибание_разгибание рук в упоре лёжаю	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
56	1.Скольжение без палок, повороты переступанием на месте, прохождение дистанции до 1 км. 2.Бег (5 мин).	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 50 м, ходьба -100 м). Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.					
57	Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. со скакалкой	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
58	Норматив ГТО-сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
59	1.Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.Скольжение с палками. Эстафеты. Прохождение дистанции до 1 км. 2.Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 50 м, ходьба 100 м). Круговая тренировка . Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
60	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Класс, смирно!», «Слушай сигнал».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
61	1.Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Прохождение дистанции 1 км. 2.Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 50 м, ходьба -100 м). Круговая тренировка.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений					
62	1.Скользящий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 1км. Эстафеты. 2.Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 50 м, ходьба -100 м). Круговая тренировка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
63	Подъем ног из положения лежа на животе.Режим дня школьника.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
64	1.Совершенствование лыжного хода на дистанции 1 км, повороты переступанием. 2.Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 50 м, ходьба -100 м). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
65	1.Прохождение 1 км со средней скоростью. Совершенствование лыжного хода на дистанции. Повороты переступанием 2.Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	бега и ходьбы (бег - 50 м, ходьба -100 м). Развитие выносливости.. Прыжки через скакалку .					
66	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Класс, смирно!», «Море волнуется».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
67	1.Скользящий шаг с палками и без палок.. Передвижение на лыжах до 1 км 2.Равномерный бег.9мин мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Круговая тренировка.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
68	1.Эстафеты на лыжах.. Передвижение на лыжах до 1км 2.Равномерный бег.9мин.Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Преодоление малых препятствий.Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
69	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вызов номеров», «Пятнашки».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
70	1.Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1км.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты на лыжах. 2.Равномерный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ.					
71	Норматив комплекса ГТО.Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
72	1.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.2 Подвижные игрыУтренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
73	1.Эстафеты на лыжах. Передвижение на лыжах до 1км 2.Равномерный бег. 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Круговая тренировка.Наклон вниз стоя на скамейке и наклон вперёд сидя . .	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
74	Норматив комплекса ГТО. .Наклон вниз стоя на скамейке.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
75	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Конники-спортсмены», «Третий лишний».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
76	Инструктаж по ТБ при проведении оодвижных игры с элементами баскетбола. Игра "Охотники и утки"Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	укреплению здоровью человека. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте					
77	Подвижные игры с элементами баскетбола.Игра " Перестрелка".Бросок мяча снизу на месте в щит.Ловля и передача снизу на месте.ОРУ с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
78	Подвижные игры с элементами баскетбола .Игра " Выстрел в небо".Ведение мяча на месте и в движении.Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
79	Подвижные игры с элементами баскетбола.Игра" Мяч в обруч".Бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча в движении.Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
80	Подвижные игры с элементами баскетбола.Игра" Мяч в обруч".Бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча в движении.Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
81	Инструктаж по ТБ при занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба , бег , прыжки как жизненно важные факторы развития человека. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, на месте. Прыжки с	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	продвижением вперед. ОРУ. Прыжок в длину с места					
82	Лёгкая атлетика. ОРУ со скакалкой.. Разновидности прыжков.Многоскоки.Прыжки в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
83	Подвижные игры с эдементами прыжков «Парашютисты», «Лисы и куры». Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
84	.Норматив комплекса ГТО.Прыжок в длину с места.ОРУ со скакалкой.Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
85	Лёгкая атлетика..Равномерное передвижение в ходьбе и беге. ОРУ с мячом.Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания в цель.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
86	Подвижные игры с элементами метания «Попади в мяч»,«Кто дальше бросит».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
87	Лёгкая атлетика..Равномерное передвижение в ходьбе и бегеОРУ с мячом.Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания в цель.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

88	Норматив комплекса ГТО.Метание мяча в цель, дистанция 6м	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
89	Подвижные игры. Эстафеты.с мячами. ОРУ с мячом.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
90	Лёгкая атлетика.Равномерное передвижение в ходьбе и бегеХодьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
91	Лёгкая атлетика.Равномерное передвижение в ходьбе и беге.. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением (30-60м).	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
92	Подвижные игры с элементами бега «Два мороза», « Вызов номера».Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
93	Норматив комплекса ГТО.Бег на 30м	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
94	Лёгкая атлетика..Равномерное передвижение в ходьбе и беге.Челночный бег.Эстафеты.Бег с ускорением	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

95	Подвижные игры с элементами бега «Гуси-лебеди», «Вызов номера».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
96	Норматив комплекса ГТО.Челночный бег 3х10м	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
97	Лёгкая атлетика.Равномерное передвижение в ходьбе и беге Совершенствоание техники бега на средние дистанции.Бег на 1000м	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
98	Норматив комплекса ГТО .Бег на 1км(-смешанное передвижение)	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
99	Подвижные игры с элементами бега «Гуси-лебеди», «Вызов номера».Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила по ТБ на уроках физической культуры при проведении занятий по лёгкой атлетике». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Бег с ускорением.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Сочетание различных видов ходьбы. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
3	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры при проведении подвижных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов .Подвижные игры с элементами ходьбы и бега: «К своим флажкам», «Два Мороза».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
4	Быстрота как физическое качество.Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).ОРУ .Освоение правил	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. .Зачёт по бегу на 30м.Челночный бег					
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. .Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Челночный бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
6	Зарождение Олимпийских игр.Подвижные игры с элементами бега: «Пятнашки», «Вызов номера». Развитие скоростно-силовых способностей.Зачёт по челночному бегу	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
7	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Многоскоки .Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
8	Прыжок в длину с места ОРУ. Многоскоки. Развитие скоростных и координационных способностей. Зачёт по выполнению многоскоков.Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
9	Современные Олимпийские игры.Подвижные игры с элементами прыжков: «Резиночка », «Прыгающие воробушки».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
10	Прыжок с высоты (до 40 см).Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростных	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	и коорди-национных способностей. .Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Зачёт по прыжкам в длину с места					
11	Метание малого мяча в цель с расстояния 6 м. и на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.Броски мяча в неподвижную мишень Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
12	Физическое развитие.Подвижные игры на овладение умениями в метании: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».Закаливание организма	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
13	. Метание набивного мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.Броски мяча в неподвижную мишень.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Метание малого мяча в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
14	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Зачёт по метанию мяча в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
15	Физические качества.Подвижные игры на развитие выносливости. "Пятнашки". Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	норматива комплекса ГТО. Бегт на 1000м Смешанное передвижение					
16	ОРУ., развитие выносливости. Зачёт по бегу на 1000 м .Смешанное передвижение.Выносливость как физическое качество Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
17	Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр. Организация мест занятий физической культурой, разминка подготовка инвентаря. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
18	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ. Игра «Передал-садись»	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
19	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ Игра «Мяч-среднему»	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в щит. Игра «Мяч соседу».Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	Броски в щит. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты					
22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в щит. Игра «Мяч в корзину».Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
23	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
24	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в щит. Игра «Школа мяча».Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
25	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Зарождение древних Олимпийских игр. Размыкание и смыкание приставными шагами, стойка на лопатках, согнув ноги. . ОРУ. Игра «Запрещенное движение».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
26	Размыкание и смыкание приставными шагами, стойка на лопатках, согнув ноги..ОРУ. Подвижная игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
27	Повороты на месте. ОРУ, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «У	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	ребят порядок строгий». Зачёт по выполнению стойки на лопатках, согнув ноги.Утренняя зарядка					
28	Размыкание и смыкание приставными шагами., стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.Составление комплекса утренней зарядки.Зачёт по выполнению стойки на лопатках	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ со скакалкой.Упражнения на развитие гибкости.Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
30	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой.Упражнения на развитие гибкости . Подвижная игра «Кто приходил»	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.. ОРУ. Перестроения. Игра «Змейка».Гибкость как физическое качество.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
32	Строевые упражнения и команды.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Повороты.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	.Игра «Светофор».Развитие координации движений.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.					
33	Гимнастическая разминка.Повороты. ОРУ.Развитие координации движений.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
34	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка».Танцевальные гимнастические движения.Зачёт по выполнению наклона вперёд стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
35	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Подтягивание. ОРУ. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способносте йОсвоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см(девочки. и высокой перекладине (мальчики)	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
36	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках . ОРУ с предметами. Подтягивание.Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

37	Повороты на месте. Висы и упоры. Подтягивание. ОРУ. Сила как физическое качество. Зачёт по выполнению подтягивания	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
38	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по канату ОРУ. Игра «Иголочка и ниточка».Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
39	Перешагивание через набивные мячи. Лазание по канату. ОРУ. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
40	ОРУ. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перешагивание через набивные мячи. Лазание по канату. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
41	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Зачёт по выполнению равновесия.Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

42	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Лазание по канату. Развитие координационных способностей. Зачёт по выполнению равновесия	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
43	ОРУ. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
44	ОРУ. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал!» Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
45	Лазание по канату. ОРУ. Повороты на месте. Перелезание через коня, бревно. Игра « Ветер, дождь, гром ,молния». Зачёт по выполнению лазания по канату	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
46	Повороты на месте. ОРУ. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

47	ОРУ. Повороты на месте. Прохождение полосы препятствий использованием гимнастических снарядов. Игра «Кто приходил». Зачёт по выполнению строевых упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
48	ОРУ. Прохождение полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. Развитие координационных способностей. Игра «Иголочка и ниточка».Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
49	1.Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной (кроссовой) подготовкой. Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания.Спортивная обувь и одежда.. Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дистанции 1км.2.Равномерный бег 3 мин, чередование ходьбы и бега. Круговая тренировка.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
50	. 1. Строевые приемы с лыжами. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Переступание на месте.Прохождениедистанциидо1км. Эстафеты.2.Совершенствование навыков бега. Равномерный бег (3мин) ОРУ. Чередование бега и ходьбы . Круговая тренировка. "	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

51	Подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
52	1.Скользящий шаг без палок. Эстафеты на лыжах. Попеременный двухшахный ход.Прохождение дистанции до 1 км.2.Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
53	1.Техника скользящего шага. Эстафеты.Техника скольжения, отталкивания палкой. Попеременный двухшажный ход. 2.Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Круговая тренировка	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
54	Подвижные игры с элементами бега: «Два Мороза», «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
55	"1.Скольжение без палок, повороты. Эстафета. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием.2.Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Развитие выносливости. Круговая тренировка. "	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

56	1.Скольжение без палок. повороты. Попеременный двухшажный ходЭстафеты на лыжах.2.Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
57	Подвижные игры с общеразвивающими упражнениями: «Запрещенное движение», «Море волнуется».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
58	1.Скольжение с палками. Эстафеты. Попеременный двухшажный ходПовороты переступанием на месте.2.Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
59	1.Скользящий шаг с палками Попеременный двухшажный ход.Прохождение дистанции 1 км.2.Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Зачёт по 6 мин бегу	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

60	Подвижные игры с элементами бега и ходьбы: «Команда быстроногих» и «Салки с выручкой». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
61	1.Скользящий шаг с палками.Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.2.Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.Круговая тренировка	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
62	1.Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход.Передвижение на лыжах до 1 км2.Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
63	Подвижные игры с элементами бега и ходьбы: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки» .Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
64	1.Скользящий шаг с палками .Попеременный двухшажный ход.Прохождение дистанции 1км.2.Бег (8мин). Преодоление препятствий.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Зачёт по подниманию туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.					
65	1.Совершенствование лыжного хода на дистанции 1км.2.Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Круговая тренировка Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
66	Подвижные игры с общеразвивающих упражнений: «Совушка» , «Слушай сигнал».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
67	1.Прохождение 1км на лыжах со средней скоростью. Эстафеты на лыжах.2.Бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

68	1.Скользящий шаг с палками.Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1км2.Равномерный бег. 9мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
69	Подвижные игры с общеразвивающих упражнений:«Класс,смирно!»,«Море волнуется».Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
70	1.Эстафеты на лыжах. Передвижение на лыжах до 1 км.2.Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. Зачёт по прыжкам через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
71	1.Эстафеты на лыжах. Передвижение на лыжах до 1 км.2.Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Круговая тренировка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
72	Подвижные игры с элементами бега и ходьбы: «Вызов номеров», «Птица в	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	клетке».Развитие скоростно-силовых способностей					
73	1.Передвижение на лыжах до 1 км ранее изученными способами. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.2.Равномерный бег. 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. . Круговая тренировка. Зачёт по сгибанию-разгибанию рук в упоре лежа (отжимание).	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
74	1.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.2.Равномерный бег. 10 мин Чередование ходьбы и бега. ОРУ. . Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
75	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты с предметами.Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
76	1.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.2.Равномерный бег. 10 мин Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

77	1.Передвижение на лыжах до 1км ранее изученными способами. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.2.Равномерный бег. 10 мин Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости. Зачёт по наклону вперёд из положения сидя	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
78	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты с предметами.Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
79	Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр. Спортивная обувь и одежда.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
80	Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Передал-садись». Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Мяч соседу». Эстафеты.Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении. Броски в цель. Игра	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	«Школа мяча». Эстафеты.Гонка мячей и слалом с мячом					
84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в щит. Эстафеты с мячами.Развитие координационных способностей.Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
85	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в щит. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
86	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой. Броски в щит. Игра «Мяч в корзину».Развитие координационных способностей.Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
87	Правила по ТБ на уроках физической культуры при проведении занятий по лёгкой атлетике. Физические качества и общие правила определения уровня их развития. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Многоскоки.Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
88	Прыжок в длину с места ОРУ. Многоскоки. Развитие скоростных и	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	координационных способностей. .Зачёт по выполнению многоскоков					
89	Подвижные игры с элементами прыжков: « Волк во рву », «Зайцы в огороде».Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
90	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей..Прыжок в высоту с прямого разбега Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Зачёт по выполнению прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
91	Метание малого мяча в цель с расстояния 6 м, метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
92	Подвижные игры с элементами метания: «Невод», «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
93	Метание малого мяча в цель, бросок набивного мяча, ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей . Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

94	Метание малого мяча в цель, бросок набивного мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Зачёт по метанию мяча в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
95	Подвижные игры с элементами метания: «Попади мяч», «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
96	. Развитие скоростно-силовых способностей. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.Пправила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
97	ОРУ. Разновидности ходьбы, ходьба по разметкам Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Эстафеты. Зачёт по челночному бегу 3Х10 м	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
98	ОРУ, Подвижные игры. Эстафеты.Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
99	Разновидности ходьбы, Ходьба с преодолением препятствий, бег с ускорением. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты Зачёт по бегу на 30 м	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
100	Разновидности ходьбы, ходьба по разметкам. Развитие выносливости.Сложно координированные	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	беговые упражнения Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Бег на 1000 м , смешанное передвижение					
101	Разновидности ходьбы. ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Зачёт по бегу на 1000м. Смешанное передвижение	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
102	.«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила по ТБ на уроках физической культуры при проведении занятий по лёгкой атлетике. Физическая культура у древних народов.Бег с ускорением.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. ЭстафетыОРУ. Челночный бег. . Сочетание различных видов ходьбы Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
3	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры при проведении подвижных игр. Подвижные игры с элементами ходьбы и бега: «Гуси-лебеди», «Кто обгонит».Зачёт по бегу на 30м	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).ОРУ.История появления современного спорта.Освоение правил и техники	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Зачет по челночному бегу 3х10 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
6	Подвижные игры с элементами бега: «Команда быстроногих», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.Виды физических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
7	Прыжки с поворотом на 180°. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОРУ. Многоскоки. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
8	Прыжок в длину с места ОРУ. Многоскоки. Развитие скоростных и координационных способностей. Зачет по выполнению многоскоков.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
9	Подвижные игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыгающие воробушки».Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

10	Прыжок с высоты (до 40 см).Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростных и коорди-национных способностей. Зачет по прыжкам в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
11	Метание малого мяча в цель с расстояния 6 м. и на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.Броски набивного мяча.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
12	Подвижные игры на овладение умениями в метании: «Попади в мяч» , «Метко в цель».Дозировка физических нагрузок	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
13	Метание малого мяча в цель..ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Броски набивного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
14	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет по метанию мяча в цель.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
15	ОРУ.Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м ,	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

16	ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м ,развитие выносливости. Зачет по бегу на 1000 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
17	Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр. Организация мест занятий физической культурой, разминка подготовка инвентаря. Ловля и передача мяча в движении Броски в цель. Игра «Играй, играй,мяч не давай». Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
18	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ .Игра «Передал-садись»	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
19	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ .Игра «Мяч-среднему»	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой. Броски в щит. Игра «Мяч соседу».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой. Броски в щит. Игра « Не давай мяча водящему». Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в щит. Игра « Борьба за мяч».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

23	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой)рукой . Броски в цель (кольцо).Игра «Перестрелка».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
24	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой. Броски в щит. Игра «Школа мяча».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
25	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Физическое развитие и физическая подготовка ,и ее связь с развитием основных физических качеств. Выполнение команд «шире шаг, чаще шаг ,реже шаг» перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей .	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
26	Выполнение команд « на 1-2 рассчитайся!» Перекаты. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Космонавты».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
27	Строевые команды и упражнения. Повороты. Перекаты Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей. Зачет по выполнению стойки на лопатках.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

28	ОРУ со скакалкой. Строевые команды.Развитие координационных способностей.,мост из положения лежа на спине.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
29	ОРУ с гимнастической палкой.Строевые команды и упражнения. Повороты. Развитие координационных способностей.,мост из положения лежа на спине.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
30	ОРУс мячом.. Выполнение строевых команд,Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей. Зачет по выполнению «Мост из положения лёжа»	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
31	ОРУ..Овоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
32	ОРУ. Выполнение строевых команд, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
33	ОРУ. Строевые упражнения. .Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
34	ОРУ со скакалкой. Строевые команды.Зачёт по выполнению наклона	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	вперёд стоя на гимнастической скамейке					
35	Строевые упражнения. Построение в две шеренги, вис стоя и лежа. ОРУ. Развитие силовых способностей. Игра «Аисты».Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
36	Построение в 2 шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, вис стоя и лежа. ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. на низкой перекладине-девочки. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Игра «Резиночка».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
37	Построение, перестроение, вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, на низкой перекладине-девочки. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Игра «Отгадай чей голосок?». Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
38	Строевые упражнения. Повороты. ОРУ. Подтягивание. Зачет по выполнению	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	подтягивания.Танцевальные упражнения из танца галоп					
39	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Ходьба по бревну на носках, приставными шагами, повороты. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату. Развитие координационных способностей. Игра «Аисты».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
40	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Ходьба по бревну на носках, приставными шагами, повороты. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату. Развитие координационных способностей. Игра «Аисты».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
41	ОРУ. Ходьба по бревну на носках, приставными шагами, повороты. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату. Развитие координационных способностей. Игра «Слушай сигнал!».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
42	ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну на носках, повороты. Лазание по гимнастической стенке и скамейке. . Игра «Море волнуется». Развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	координационных способностей. Зачет по выполнению равновесия					
43	Танцевальные упражнения из танца полька. Строевые упражнения. Повороты. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату. Развитие координационных способностей. Игра «Слушай сигнал».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
44	Танцевальные упражнения из танца полька. Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. Игра «Запрещённое движение».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
45	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, в упоре стоя на коленях. Лазание по канату .Ходьба по бревну .Игра «Не ошибись».Развитие координационных способностей. Зачет по выполнению лазания по канату.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
46	Повороты на месте. ОРУ . Лазание по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Игра «Класс, смирно!».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
47	Построение, перестроение. Выполнение строевых команд. ОРУ. Упражнения в упоре стоя на коленях и лежа на гимнастической скамейке. Игра «Космонавты» Развитие силовых	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	способностей. Зачет по выполнению строевых упражнений					
48	ОРУ. Прохождение полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. Развитие координационных способностей. Игра «Посадка картофеля».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
49	1.Инструктаж по ТБ при занятиях по лыжной (кроссовой) подготовке. . Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок.2.Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
50	1.Строевые приемы с лыжами.Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Прохождение дистанции до 1 км, повороты переступанием.2.Равномерный бег 3 мин, чередование ходьбы и бега. Круговая тренировка.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
51	Подвижные игры с элементами кроссовой подготовки: «Салки на марше», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.Закаливание организма под душем	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

52	1.Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Повороты на лыжах способом переступания на местеЭстафеты на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км.2.Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
53	1.П.ередвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом .2.Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий.ОРУ.Развитие выносливости. Круговая тренировка	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
54	Подвижные игры с элементами кроссовой подготовки: «Рыбаки и рыбки», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
55	1,Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом повороты. Эстафета.Повороты на месте переступанием.2.Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Развитие выносливости. Круговая тренировка	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

56	1.П ередвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Эстафеты на лыжах.2.Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
57	Подвижные игры с элементами кроссовой подготовки: «Перебежка с выручкой», «Рыбаки и рыбки».Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
58	1.Скольжение с палками. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. Повороты переступанием на месте.2.Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
59	1.Повороты на лыжах способом переступания. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5км.2.Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	выполнении упражнений. Зачет по 6 мин бегу					
60	Подвижные игры с элементами кроссовой подготовки: «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
61	1..Повороты на лыжах способом переступания Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5км.2.Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Круговая тренировка.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
62	1. Повороты на лыжах способом переступания на месте Передвижение на лыжах до 1 км2.Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чердование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	упражнений.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.					
63	Подвижные игры .ОРУ. Эстафеты.Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
64	1.Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах способом переступания в движении Прохождение дистанции 1,5км.2.Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Зачет по подниманию туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
65	1.Повороты на лыжах способом переступания в движении.2.Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Круговая тренировка Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

66	Подвижные игры с элементами кроссовой подготовки: «Салки на марше», : «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
67	1.Прохождение 1км со средней скоростью. Эстафеты на лыжах.2.Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
68	1. Передвижение на лыжах до 1 км2.Равномерный бег. 9мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
69	Подвижные игры с элементами кроссовой подготовки: «Салки на марше», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
70	1.Эстафеты на лыжах. Передвижение на лыжах до 2км.2.Равномерный бег.10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку. Развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	выносливости. Зачет по прыжкам через скакалку.					
71	1.Эстафеты на лыжах. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты2.Равномерный бег.10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Круговая тренировка. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа(отжимание).	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
72	Подвижные игры с элементами кроссовой подготовки: «Рыбаки и рыбки», «Два Мороза» . Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
73	1.Передвижение на лыжах до 2 км ранее изученными способами. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.2.Равномерный бег. 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Круговая тренировка. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа(отжимание).	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
74	1.Передвижение на лыжах до 2 км ранее изученными способами. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.2.Равномерный бег. 10 мин Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Преодоление малых препятствий.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости.Зачёт по сгибанию-разгтбантю рук в упоре лёжа (отжимание)					
75	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
76	1.Передвижение на лыжах до 2 км ранее изученными способами. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.2.Равномерный бег. 10 мин Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
77	1.. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. ЭстафетыЭстафеты на лыжах. Развитие выносливости.2.Равномерный бег. 10 мин Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости. Зачет по наклону вперёд из положения сидя.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
78	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

79	Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр.Спортивная игра пионербол	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
80	Эстафеты с мячами. Правила игры в пионербол	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
81	Подача мяча в пионерболе, приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
82	Подача мяча в пионерболе, приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.Игра	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
83	Спортивная игра -волейбол.Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
84	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
85	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
86	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
87	Правила по ТБ на уроках физической культуры при проведении занятий по лёгкой атлетике.. Сохранение и	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	укрепление здоровья через ВФСК ГТОПрыжки с поворотом на 180°.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. . ОРУ. Многоскоки.					
88	Прыжок в длину с места. ОРУ. Многоскоки. Развитие скоростных и координационных способностей. Зачет по выполнению многоскоков.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
89	Подвижные игры с элементами прыжков: «Через кочки и пенечки», «Прыгающие воробушки».Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
90	Прыжок в длину с места, прыжок с высоты 60 см. ОРУ. Зачет по прыжкам в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
91	Метание малого мяча в цель с расстояния 6 м, метание мяча на дальность. ОРУ.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
92	Подвижные игры с элементами метания: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

93	Метание малого мяча в цель, бросок набивного мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
94	Метание малого мяча в цель, бросок набивного мяча. ОРУ в движении .Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет по метанию мяча в цель.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
95	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега: «Лисы и куры», «Волк во рву». Развитие скоростных способностей.Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
96	Разновидности ходьбы, Ходьба с изменением частоты шага, через препятствие, бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Развитие скоростных способностей. .Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.ЗЧелночный бег.Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
97	ОРУ, бег с ускорением, бег на скорость в заданном коридоре. Развитие скоростных способностей. Эстафеты. .Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Зачет по челночному бегу 3Х10 м	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

98	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега: «Команда быстроногих», «Пустое место». Развитие скоростных способностей.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
99	Разновидности ходьбы, Ходьба через несколько препятствий, бег с ускорением до 60м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.Зачёт по бегу на 30 м	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
100	ОРУ .Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО, бег на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
101	ОРУ .Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Зачёт по бегу на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
102	.Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры при проведении занятий по лёгкой атлетике. Из истории развития физической культуры в России Ходьба с изменением частоты шага, Бег с заданным темпом и скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей.Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше времяХодьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением (30 м), с заданным темпом . Встречная эстафета ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты Зачет по бегу на 30 м	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
3	Бег на скорость(30-60м) , развитие скоростных качеств .ОРУ.Зачет по бегу на 60м Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

4	ОРУ. Эстафеты. Бег с ускорением..Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.Самостоятельная физическая подготовка.Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Понятие «Эстафета, старт ,финиш».Зачет по челночному бегу 3х10 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
6	Прыжок в длину с места, по заданным ориентирам. ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ЭстафетыРазвитие скоростных и координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
7	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростных и координационных способностей. Зачет по прыжкам в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
8	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	весом 150г. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании					
9	Метание малого мяча и на дальность, на точность, на заданное расстояние.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Бросок набиного мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
10	ОРУ.Развитие выносливости.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
11	ОРУ. Бег на средние дистанции , развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Зачет по бегу на 1000 метров	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
12	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми.Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

13	Ловля и передача Двумя руками от груди на месте. Ведение на месте со средним отскоком. ОРУ. Игра «Подвижная цель» Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение на месте с низким отскоком. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
15	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой(левой) рукой .ОРУ. Игра «Мяч ловцу» .Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
16	Ловля и передача в кругу. Ведение правой(левой) рукой на месте . Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
17	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой.Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Выполнение строевых команд.. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

18	Выполнение строевых команд стойка на лопатках. Мост из положения стоя, с помощью или у стены. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
19	ОРУ. Выполнение строевых команд. Гимнастические упражненияУпражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.Развитие координационных способностей. Зачёт по выполнению стойки на лопатках.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
20	ОРУ. Строевые команды, мост из положения стоя.. Развитие координационных способностей. Игра на внимание .Закаливание организма.Акробатическая комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
21	ОРУ. Строевые упражнения. Мост из положения стоя или с помощью. Игра « Запрещенное движение».Акробатическая комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
22	ОРУ. Строевые команды. Акробатическая комбинация Зачет по выполнению акробатической комбинации из ранее изученных элементов	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
23	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. и	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	низкой перекладине-девочки Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Строевые упражнения Игра « Три движения».					
24	ОРУ .На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе..Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. и низкой перекладине-девочки Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу строевые упражнения Игра « Посадка картофеля»	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
25	ОРУ. Строевые упражнения, выполнение строевых команд, упражнения в висе. Зачет по выполнению подтягивания.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
26	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие. Игра «Быстро по местам» Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
27	ОРУ. Лазание по канату. Выполнение строевых команд .Ходьба по бревну. Игра « Точный поворот!»Зачёт по выполнению упражнений в равновесии	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

28	ОРУ. Строевые упражнения. Лазание канату в три приема ,. развитие координационных способностей. Игра « Веревочка под ногами».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
29	ОРУ .Лазание по канату в три приёма, лазание по гимнастической стенке,Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Игра «Класс, смирно!»	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
30	ОРУ. Полоса препятствий.,опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания, развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
31	Строевые упражнения. ОРУ .Повороты. Прохождение полосы препятствий. Игра « Точный поворот». Зачет по выполнению строевых упражнений.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
32	Построение, перестроение. Выполнение строевых команд. ОРУ. Упражнения в упоре стоя на коленях и лежа на гимнастической скамейке. Игра «Космонавты» Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
33	1.Инструктаж по ТБ при занятиях по лыжной (кроссовой)подготовке.Особенности физической культуры разных народов. Её	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок.2.Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега.					
34	1.Строевые приемы с лыжами. Прохождение дистанции до 1 км, повороты переступанием.Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения2.Равномерный бег 3 мин, чередование ходьбы и бега. Круговая тренировка.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
35	1. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км..Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Развитие выносливости.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
36	1.Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Эстафеты.2.Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега . Развитие выносливости. Круговая тренировка.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Зачёт по наклону	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
37	" 1,Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения повороты. Эстафета. 2.Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Развитие выносливости. Круговая тренировка. "	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
38	1.Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения, повороты. Эстафеты на лыжах.2.Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
39	1.Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом . Эстафеты. Повороты переступанием на месте.2.Бег (6 мин). Чередование бега и	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений					
40	1. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом .Прохождение дистанции 1км. 2.Бег (6мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Развитие выносливости. Зачет по 6 мин бегу.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
41	1.Скользящий шаг с палками . Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км.2.Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.Круговая тренировка.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
42	1.Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом .Передвижение на лыжах до 1 км.2.Бег (7мин).. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

43	1. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации Прохождение дистанции 1,5км.2.Бег (8мин). . Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости.. Зачет по подниманию туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
44	1.Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации на дистанции 1км.2.Бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Круговая тренировка Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
45	1.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Эстафеты на лыжах.2.Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

46	1.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.2.Равномерный бег. 9мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
47	1.Эстафеты на лыжах. Передвижение на лыжах до 1 км. 2.Равномерный бег.10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. Зачет по прыжкам через скакалку.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
48	1.Эстафеты на лыжах. Передвижение на лыжах до 1км.2.Равномерный бег.10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Круговая тренировка . Сгибания-разгибания рук в упоре лежа.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
49	1.Передвижение на лыжах до 1км ранее изученными способами. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.2.Равномерный бег. 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Отжимание. Круговая тренировка. Зачет по сгибанию-разгибанию рук в упоре лежа (отжимание).	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

50	1.Передвижение на лыжах до 1 км ранее изученными способами. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.2.Равномерный бег. 10 мин Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
51	1.Передвижение на лыжах до 1км ранее изученными способами. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.2.Равномерный бег. 10 мин Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
52	1.Передвижение на лыжах до 1км ранее изученными способами. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.2.Равномерный бег. 10 мин Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Круговая тренировка.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
53	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми.ОРУ. Развитие координационных способностей. Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
54	Эстафеты с мячами.Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

55	Эстафеты с мячами.Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
56	ОРУ .Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
57	ОРУ. Упражнения из игры волейбол .Игра «Перестрелка».	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
58	Инструктаж по ТБ при занятиях по лёгкой атлетике. Прыжок в длину с места, по заданным ориентирамОсвоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. . ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
59	ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных и координационных способностей. Зачет по прыжкам в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
60	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

61	Метание малого мяча и на дальность, на точность, на заданное расстояние Бросок набивного мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
62	Ходьба с изменением частоты шага, Бег с заданным темпом и скоростью. ОРУ. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Челночный бег .Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
63	ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Зачет по челночному бегу 3х10 м	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
64	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением (30 м), с заданным темпом . Встречная эстафета ОРг. Развитие скоростных и координационных способностей.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты Зачет по бегу на 30 м	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

65	Бег на скорость(30-60м) Встречная эстафета, развитие скоростных качеств .ОРУ. Зачет по бегу на 60м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
67	ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения, развитие выносливости. Зачет по бегу на 2км.	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

• Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы.
• Рабочие программы по физические культуры.
• Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Лях.
• В. И. Лях. Физическая культура 1-4 классы.
• Учебник для общеобразовательных учреждений.
• Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
• Методические издания для учителей физической культуры.
• Стандарт основного общего образования по физической культуре.
• УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2022-2023 учебный год. Комплект реализует федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru
http://school-collection.edu.ru/