

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Приморского края**

**Администрация Дальнереченского городского округа**

**МБОУ «СОШ№5»**

<p><b>"РАССМОТРЕНО"</b> руководитель методического совета школы _____ О.В.Кулибаба Протокол № 1 от «15» июля 2024г.</p>	<p><b>"СОГЛАСОВАНО"</b> Зам.директора по УВР _____ О.В.Кулибаба от «15» июля 2024г.</p>	<p><b>"УТВЕРЖДЕНО"</b> Директор _____ С.Ю.Летовальцева Приказ №61-А п.2 от «15» июля 2024г.</p>
---	---	---

**Рабочая программа**

( ID 1457438)

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для обучающихся 1-4 классов  
начального общего образования**

г.Дальнереченск

2024год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

### Лёгкая атлетика

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

### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

### *Оздоровительная физическая культура*

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

## *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

### Гимнастика с основами акробатики

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

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

### Лёгкая атлетика

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

### Подвижные игры

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

## *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **3 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

#### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения

скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

## Подвижные 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

### Лёгкая атлетика

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

### Подвижные и спортивные игры

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

### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными

ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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;
- прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

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

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической и игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге.
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### • 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	-	-	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	32		32	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	24		24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		В течении учебного года		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66		66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Знания о человеке				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В процессе уроков			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	4		4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	3	10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	24	9	24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр.	34	3	34	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		68	15	68	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течении учебного года			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	15	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Физическая нагрузка	2		2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	2	10	
2.2	Легкая атлетика	34	8	24	
2.5	Подвижные и спортивные игры	24	6	34	
Добавить строку					
Итого по разделу		68	16		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течении учебного года			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	16	68	

### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Закаливание организма	1		1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	2	10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	34	12	34	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	24	5	24	
Итого по разделу		68	19		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течении учебного года			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	19	68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Понятие «шеренга» и «колонна». Передвижение в колонне. Игра «По местам».	1			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Изучение понятий «шеренга» и «колонна». Обучение передвижению в колонне. Игра «По местам»	1			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Изучение понятий «бег», «бег с ускорением». Повторение понятий «шеренга» и «колонна», выполнение игровых упражнений. Игра «Совушка».	1			2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Бег, ходьба, чередование бега и ходьбы. Игра «Совушка».	1			2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Понятие «бег на короткие дистанции» 30 м.	1			3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Игра «Вызов номеров».	1			3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Подвижные игры. Упражнения на развитие внимания.	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Стихотворное сопровождение на уроке (разминка, игры	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Метание мешочка (малого мяча на дальность). Игры со стихотворным сопровождением.	1			5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Метание мешочка (малого мяча на дальность), закрепление. Игры со стихотворным сопровождением.	1			5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Метание мешочка (малого мяча на дальность). Упражнения в кругу. Игры.	1			6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Техника высокого старта, команда «на старт», «внимание», «марш». Игры.	1			6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Техника челночного бега. Повторение строевых упражнений.	1			7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Игры.					
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Техника челночного бега. Игры.	1			7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Чередование ходьбы и бега по сигналу. Игровые упражнения для равновесия.	1			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	ГТО – что это такое. Подвижные игры	1			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Техника безопасности в работе с баскетбольными мячами. Знакомство с баскетбольным мячом. Игры.	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Разучивание способов передач баскетбольного мяча. Передачи мяча в колонне. Игры.	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Броски и ловля мяча. Игры с баскетбольным мячом.	1			10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Броски и ловля мяча в парах. Игры с баскетбольным мячом.	1			10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Разминка со скакалкой. Броски и ловля мяча различными способами. Игры.	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Сгибание рук в положении упор лежа. Эстафеты с мячом.	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом.	1			12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Ведение мяча на месте, с продвижением. Игры	1			12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Подвижные игры с мячом, без мяча.	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Разминка с мячами. Повторить броски и ловлю мяча. Игры.	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Ведение мяча в эстафетах. Игры на внимание.	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Ведение и передачи мяча. Игра «Передал – садись».	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Подвижные игры с мячом.	1			15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Передачи мяча в эстафетах. Игры.	1			15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	История ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игры.	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
32	Подвижные игры с мячом и без мяча. Отжимания.	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Разминка с гимнастическими палками. Игры.	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Группировка, перекаты. Игры.	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Повороты налево, направо. Группировка, перекаты, кувырок вперёд. Игры.	1			18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Кувырок вперёд. Повороты. Игры.	1			18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Игры.	1			19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Подъём туловища из положения лёжа на спине (тренировка к сдаче норм ГТО). Стойка на лопатках. Игры.	1			19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Подтягивание на высокой перекладине (тренировка к сдаче норм ГТО). Игры.	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Игровые задания. Подъём ног лёжа на животе.	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Прыжки со скакалкой. Вис стоя, на согнутых руках на перекладине. Игры	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Висы на перекладине. Прыжки со скакалкой. Подтягивания.	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Техника безопасности при работе с волейбольным мячом. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Броски и ловля мяча на месте.	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Броски и ловля мяча в парах. Игры.	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Ору с мячами. Броски и ловля мяча . Игры.	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Броски и ловля мяча через сетку. Игры.	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	Броски и ловля мяча через сетку. Эстафеты с мячом.	1			24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
48	Правила игры «Пионербол». Эстафеты.	1			25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Игра «Вышибалы через сетку». Пионербол.	1			25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Подвижные игры с мячом.	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игры.	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Игры.	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Разучивание фазы приземления из прыжка. Игры.	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Броски набивного мяча. Прыжок в высоту. Игры.	1			28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Игры.	1			28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Считалки для подвижных игр. Прыжки в длину с места. Игры.	1			29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Подтягивания. Метание малого мяча в цель. Игры.	1			29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Метание малого мяча в цель(подготовка к сдаче норм ГТО).Игры.	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Метание мяча в цель. Бег до 4 минут. Игры.	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Челночный бег 3х10 м. Поднимание туловища из положения лёжа. Игры.	1			31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Челночный бег. Бег с ускорением 30 м. Игры.				31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Игры.	1			32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1			32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1			33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
65	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1			33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Подвижные игры, эстафеты.	1			34 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66				

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Повторение строевых упражнений.	1			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Зарождение Олимпийских игр. Беговая разминка. Бег в коридоре 30 м. с максимальной скоростью. Игры.	1			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Современные Олимпийские игры. Бег 30 м. (тест). Чередование ходьбы и бега. Игры.	1	1		2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Прыжок в длину с места. Эстафеты с прыжками. Игры.	1			2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Физические качества. Прыжки в длину с места (тест). Бег 4 мин. Игры на внимание.	1	1		3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Сила как физическое качество. Метание мяча в цель. Игры.	1			3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Быстрота как физическое качество. Метание мяча на дальность. Игры.	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Выносливость как физическое качество.	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Метание мяча на дальность. Бег до 5 минут. Игры.					
9	Метание мяча (к.). Эстафеты высокой активности.	1	1		5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Разминка, направленная на подготовку к бегу на длинные дистанции. Игры.	1			5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Развитие координации движений. Бег 6 минут(тест).	1	1		6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Дневник наблюдений по физической культуре. Прыжки в длину с разбега. Игры.	1			6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с разбега. Игры.	1			7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Утренняя зарядка. Челночный бег 3х10 м.. Эстафеты.	1			7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Челночный бег 3х110 м. (к.). Подтягивания. Игры.	1	1		8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Разминка в кругу. Эстафеты с предметами.	1			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ору в кругу. Виды передач. Игры.	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Приёмы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Подтягивания. Игры с мячом.	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Ловля и передача мяча. Игры с мячом.	1			10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Приём мяча в колонне и неудобный бросок. Подтягивания.	1			10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Разминка с набивными мячами. Ведение мяча шагом. Игры.	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
22	Передачи мяча в парах. Ведение шагом и бегом. Игры.				11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «10 передач»				12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Упражнения с гимнастической скакалкой. Передачи мяча в парах (к.). Игры.	1	1		12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Ведение правой и левой рукой. Эстафеты с ведением мяча.	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Правила упрощённой игры в баскетбол 3х3.	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Ведение мяча (к.), Упрощённая игра в баскетбол 3х3	1	1		14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Игры с приёмами баскетбола. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ГТО – подготовка).	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Прыжки через скакалку. Игра 3х3 по упрощённым правилам.	1			15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Повторение бросков в парах. Игра 3х3 по упрощённым правилам.	1			15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Ору со скакалкой. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение группировки. Игры.	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Группировка, перекаты, кувырок вперёд. Игры.	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Пресс за 30 сек. (к.). Кувырок вперёд, стойка на	1	1		18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	лопатках.					
36	Ору с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Отжимания от пола (тренировка к сдаче норм ГТО).	1			18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Кувырок вперёд, стойка на лопатках (к.). Эстафеты с препятствиями.	1	1		19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Прыжки со скакалкой. Подтягивания .Эстафеты с препятствиями.	1			19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Вис на перекладине. Лазанье и перелезание по шведской стенке. Игры.	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Вис на перекладине (к). Лазанье и перелезание по шведской стенке. Игры.	1	1		20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Значение закаливания для укрепления здоровья человека. Ходьба и бег по гимнастической скамейке.	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Упражнения на гибкость.	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Техника безопасности на уроках волейбола. Волейбол как вид спорта. Игры.	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Броски мяча в неподвижную мишень. Броски и ловля мяча в парах.	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Сложно координированные прыжковые упражнения. Броски и ловля мяча в парах, в тройках.	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Броски и ловля мяча через сетку. Прыжки со скакалкой.	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
47	Броски мяча через сетку. Игра «Вышибалы через сетку»	1			24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. Игры с элементами волейбола.	1			24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Бег с поворотами и изменением направления. Правила игры в Пионербол.	1			25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Прыжки со скакалкой (к.). Игра «Пионербол».	1	1		25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Игра «Пионербол».	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Бег с поворотами и изменением направлений. Игры с элементами волейбола.	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Подтягивания. Эстафеты с волейбольным мячом.	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Характеристика основных физических качеств. Игры.	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Челночный бег 3x10 м., ПИ	1			28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Челночный бег 3x10 м (К), прыжки в высоту.	1	1		28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Прыжки в высоту , игра «Вызов номеров».	1	1		29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Многоскоки. Прыжки в высоту (к). ПИ.	1			29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Правила выполнения нормативов 2 степени ГТО. Прыжки в длину с места, с разбега.	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Ведение футбольного мяча. Прыжки в длину с места. Бег 30 м.	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Метание мяча на дальность. Бег до 60 м. Игры.	1			31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
62	Метание мяча на дальность. Полоса препятствий.	1			31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	Метание мяча на дальность (к.). Бег с ускорениями.	1	1		32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Игры с приёмами футбола. Бег 5 минут.	1			32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Эстафеты.	1	1		33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1			33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			34 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1			34 неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15			

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. Тб. на уроках лёгкой атлетики. Вводный инструктаж. Игры.	1			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	История появления современного спорта. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег 2 минуты.	1			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Виды физических упражнений. Беговая разминка. Бег на 30 м. с высокого старта.	1			2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег 30 м. (к.). Игры.	1	1		2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места (тест). Эстафеты с прыжками.	1			3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Прыжки через скакалку. Техника метания мяча на дальность. Игры.	1			3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Броски набивного мяча. Метание мяча на дальность. Эстафеты.	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Метание мяча (к.). Эстафеты с предметами.	1	1		4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Прыжок в длину с разбега 5-7-шагов. Прыжковые упражнения.	1			5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Бег на длинную дистанцию. Прыжки в длину с разбега.	1			5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Бег 1000 м. (к.). Игры на внимание.	1	1		6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
12	Челночный бег 3х10 м. Подтягивания. Эстафеты с предметами.	1			6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Беговые упражнения с координационной сложностью. Челночный бег 3х10 м.	1			7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Челночный бег 3х10 м. (к.), Эстафеты с предметами.	1	1		7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Подъём туловища из положения лёжа на спине. Игры	1			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Подвижные игры, эстафеты. Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Техника безопасности на уроках баскетбола. Разминка с мячом.	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Дозировка физических упражнений. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Ору в круге. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры с приемами баскетбола.	1			10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Передачи мяча в парах (к.). Ведение мяча змейкой. Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	1		10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Правила игры в баскетбол по упрощённым правилам. Ведение мяча	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	правой и левой рукой. Эстафеты с ведением мяча.					
22	Передачи мяча в тройках. Ведение правой и левой рукой. Эстафеты с мячом.	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Ведение мяча (к.), Игра 3x3 по упрощённым правилам.	1	1		12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Передачи мяча в движении. Игра по упрощённым правилам.	1			12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Прыжки со скакалкой. Игры и эстафеты с мячом.	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Подтягивания. Броски мяча в кольцо. Игра в мини баскетбол.	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Наклон вперёд стоя на гимнастической скамейке. Игра в мини баскетбол.	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Пресс за 1 минуту. Броски мяча в кольцо. Игра в мини баскетбол.	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Прыжки через скакалку за 1 минуту (к.). Эстафеты с элементами баскетбола.	1	1		15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Игра в мини баскетбол 5x5.	1			15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Упражнения с набивными мячами. Игра 5x5 в мини баскетбол.	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
33	Дыхательная и зрительная гимнастика. Т.Б. на уроках гимнастики. Повторение группировки и перекатов.	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Строевые команды и упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад. Упражнения на гибкость.	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1			18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Кувырок вперед (к.). Кувырок назад, стойка на лопатках.	1	1		18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Связка из акробатических упражнений (к.). Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	1		19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Лазанье перелезание по шведской стенке. Прыжки с высоты.	1			19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Ору с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку. Лазанье и	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	перелезание по шведской стенке.					
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Прыжки с высоты. Игры с элементами гимнастики.	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Круговая тренировка. Пресс за 1 минуту.	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Техника безопасности на уроках волейбола. Знакомство с волейболом как с видом спорта. Упражнения в парах.	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Верхняя передача в парах. Эстафеты.	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Верхняя передача в парах, приём мяча снизу. Правила игры в волейбол.	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Нижняя пряма подача. Приём мяча снизу. Пионербол с элементами волейбола.	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Верхняя передача мяча в парах (к.). Пионербол с элементами волейбола.	1	1		24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Упражнения на пресс. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1			24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
49	Пресс за 30 сек. (к). Пионербол с элементами волейбола.	1	1		25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Ору с набивными мячами. Эстафеты с элементами волейбола. Подтягивания.	1			25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Челночный бег 3х10 м. Пионербол с элементами волейбола.	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Челночный бег 3х10 м. (к.),	1	1		26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжковые упражнения. Бег 3 минуты.	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через препятствия.	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Прыжок в высоту с прямого разбега (к.). Эстафеты с препятствиями.	1	1		28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Ору со скакалкой. Бег с ускорением на 30 м. Игры.	1			28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО подтягивания на высокой и низкой перекладине. Бег 5 минут.	1			29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Метание мяча с разбега. Эстафеты с предметами.	1			29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Метание мяча. Бег до 6 минут.	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Метание мяча (к.). Игры.	1	1		30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Полоса препятствий. Подтягивания .Эстафеты.	1			31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО – прыжки в длину с места.	1			31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО – бег 30 м.(к.)	1	1		32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Бег 1000 м.(к.). Игры на внимание.	1	1		32неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Полоса препятствий. Эстафеты.	1			33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Прыжки со скакалкой. Полоса препятствий. Игры.	1			33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО» с соблюдением правил и техники выполнения испытаний.	1			34 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Правила поведения на воде. Подвижные игры.	1			34 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	13			

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Вводный инструктаж. Техника высокого старта.	1			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта. Бег 30 м. с высокого старта. Скоростные эстафеты.	1			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка. Бег 30 м.(к.). Игры.	1	1		2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Прыжковые упражнения. Эстафеты с прыжками. Бег 4 минуты.	1			2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Прыжки в длину с места (тест). Бег на скорость – 3 подхода. Игры.	1	1		3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Бег 60 м. с высокого старта (к.). Эстафеты с препятствиями. Подтягивания.	1	1		3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Ору со скакалкой. Техника метания мяча с разбега. Игры.	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Метание мяча с разбега. Бег до 6 минут в медленном темпе.	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Метание мяча (к.). Полоса препятствий. Игры.	1	1		5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Техника прыжка в длину с разбега. Подтягивания. Эстафеты.	1			5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Прыжок в длину с разбега. Прыжки со скакалкой 1 минута. Игры.	1			6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Подтягивания (к.). Челночный бег 3 x 10м. Игры	1	1		6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Челночный бег 3x10 м. (к.).	1	1		7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1			7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
15	Бег 1000 м , игры малой подвижности.	1			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Подтягивания. Эстафеты с предметами. Бег 4 минуты.	1			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Т.Б. по баскетболу. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Виды передач, ловли и бросков мяча.	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Ору в круге. Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячом.	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1			10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Ловля и передача мяча в парах (к.). Правила игры баскетбол.	1	1		10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Передачи мяча в тройках. Ведение мяча на месте и в движении.	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Игра в мини баскетбол 3х3.	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Ведение мяча змейкой. Передачи мяча в тройках. Игра 3х3.	1			12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Оказание первой медицинской помощи на уроках. Игра 5х5 по упрощённым правилам.	1			12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Ведение мяча (к.). Челночное ведение мяча. Игра 5х5.	1	1		13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Челночное ведение мяча. Упражнения на пресс. Игра 5х5.	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча снизу по кольцу. Эстафеты с мячом.	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
28	Бросок мяча снизу по кольцу. Прыжки через скакалку. Игра 5x5.	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Отжимания (к.). Игра по упрощённым правилам 5x5.	1	1		15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Ору типа зарядки. Эстафеты с предметами.	1			15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Игра «10 передач». Игра 5x5.	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Т.Б. на уроках гимнастики. Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела.	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Повторение группировки и перекатов. Техника кувырка вперёд.	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Ору с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад и стойка на лопатках. Подтягивания.	1			18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой 1 минута. Игры.	1			18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Акробатическое соединение(к). Прыжки с высоты. Игры.	1	1		19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Бег и ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье и перелезание по шведской стенке. Эстафеты.	1			19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Пресс за 1 минуту. Круговая тренировка с гимнастическими элементами.	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Упражнения на гибкость. Наклоны на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой.	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Прыжки со скакалкой за 1 минуту (к.). Упражнения на гибкость. Игры.	1	1		21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
42	Гимнастическая полоса препятствий. Игры.	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Т.Б. по волейболу. Волейбол как вид спорта. Волейбольные упражнения в парах.	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Верхняя передача в парах. Приём мяча снизу. Эстафеты с мячами.	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Приём мяча снизу. Игры.	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Верхняя передача мяча в парах че рез сетку. Верхнее жонглирование.	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Верхняя передача мяча в парах (к.). Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	1	1		24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача. Отжимания.	1			24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Пресс за 30 сек. (к.). Пионербол с элементами волейбола.	1	1		25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Ору с мячами. Подтягивания. Пионербол с элементами волейбола.	1			25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Пионербол с элементами волейбола. Эстафеты с мячом.	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Пионербол с элементами волейбола.	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Пионербол. Подтягивания.	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Здоровье и ЗОЖ. Челночный бег 3х10.	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	ОРУ со скакалкой. Челночный бег 3х10 м. (к.). Бег на скорость на короткие дистанции.	1	1		28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
56	Прыжки в высоту с прямого разбега. Беговые упражнения.	1			28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Прыжки в высоту. Эстафеты с препятствиями. Игры.	1			29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Прыжки в высоту (к.). Игры на внимание.	1	1		29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники норм ГТО. Подтягивания из виса на высокой перекладине мальчики, на низкой перекладине девочки. Бег 60 м. с высокого старта.	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Бег 60 м с ускорением. Полоса препятствий.	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Бег 60 м. (к.). Метание малого мяча на дальность.	1	1		31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Метание мяча. Игры.	1			31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Метание мяча на дальность (к.).	1	1		32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Прыжковые упражнения. Бег 600 м. в медленном темпе.	1			32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Освоение правил и техники норм ГТО. Бег до 1000 м. Игры малой подвижности.	1			33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Прыжки в длину с места (тест). Бег до 1000м.	1			33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	БЕГ 1000 м.(к.). Игры малой подвижности.	1	1		34 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			34 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Добавить строку						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18			

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

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

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru> [https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm) Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

