

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ КЕЗСКИЙ РАЙОН
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ"
МБОУ "Чепецкая СОШ"**

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
_____ Широких Н.И.
Приказ № 165
от «30» августа 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2803391)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Чепца 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: 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 – 102 часа (3 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 поочередно 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 противходом 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			Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		всег о	контр ольн ые работ ы	практическ ие работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Практичес кая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и	Практичес кая работа; Тестирова ние;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);		
Итого по разделу		1					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					младшего школьного возраста; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);		
Итого по разделу		3					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Модуль "Гимнастика с	3	1	2	разучивают способы построения	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	<p><i>основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i></p>				<p>стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два)); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево)); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>ct/9/</p>
4.4	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i></p>	6	0	6	<p>разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом)); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу)); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой)); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

					полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);		
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	7	1	6	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9	1	8	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					<p>шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;</p>		
4.8	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</p>	8	0	8	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

					использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);		
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	1	1	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;		
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	17	0	17	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		61					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	1	1	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61			

2 КЛАСС

№	Название темы (раздела)	Содержание учебного раздела	Кол – во часов	Из них контрольных работ, зачетных работ	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
1.	Легкая атлетика	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	29ч	4	https://resh.edu.ru/subject/9/

		<p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>			
2.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на</p>	20 ч.	4	https://resh.edu.ru/subject/9/

		<p>голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.</p>			
3.	Лыжная подготовка	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;</p>	22 ч.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

		прохождение тренировочных дистанций.			
4	Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	31 ч.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого		102 ч.	12	

3 КЛАСС

№	Название темы (раздела)	Содержание учебного раздела	Кол – во часов	Из них контрольных работ, зачетных работ	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с</p>	15 ч	5	https://resh.edu.ru/subject/9/

		<p>последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>			
2.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление</p>	20 ч.	5	https://resh.edu.ru/subject/9/

	<p>простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по</p>			
--	--	--	--	--

		гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.			
3.	Лыжные гонки	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	22 ч.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Подвижные игры на материала раздела «Спортивные игры»	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и	32 ч.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/

		<p>координацию. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>			
5.	Легкая атлетика	<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений,</p>	13ч	5	https://resh.edu.ru/subject/9/

	<p>с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>			
Итого		102 ч.	20	

4 КЛАСС

№	Название темы (раздела)	Содержание учебного раздела	Кол – во часов	Из них контрольных работ, зачетных работ	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p>	28 ч	6	https://resh.edu.ru/subject/9/

		<p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной</p>			
--	--	---	--	--	--

		высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.			
2.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос</p>	20 ч.	5	https://resh.edu.ru/subject/9/

	<p>препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево),</p>			
--	--	--	--	--

		прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.			
3.	Лыжная подготовка	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	22 ч	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Подвижные игры на материала раздела «Спортивные игры»	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	32 ч.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/

		Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.			
	Итого		102 ч.	16	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ ИОТ – 60 на уроках лёгкой атлетики. Понятие физическая культура. Ходьба и бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Понятие строй, шеренга. Ходьба и бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Ходьба и бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Ходьба и бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Ходьба и бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Бег, прыжки,	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Ходьба, бег, прыжки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Броски большого мяча (1кг). Метание	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	малого мяча				
12	Бег по пересечённой местности.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Инструктаж по ТБ ИОТ – 63 на уроках подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками, эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и на внимание.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и на внимание.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Подвижные игры с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Подвижные игры с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18	«Веселые старты»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Держание мяча. Игра «Запрещённое движение».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Ловля мяча. Игра «Лови – не лови».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Игра «Ловишка». Тест по челночному бегу 3x10 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Броски мяча. Игра «Ты мне, я тебе».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Броски и ловля мяча. Игра «Лови, не лови».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Ходьба и бег по кругу. Игра «Быстро по местам».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Комплекс упражнений для зарядки. Игра «Летает, не летает».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Бросок набивного мяча сидя из-за головы. Игра «Кто – дальше».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Игра «Ты мне, я тебе». Тест по броску	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	набивного мяча сидя из-за головы.				
28	Игра «Ловишка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Игра «Школа мяча».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Игра «Школа мяча».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Инструктаж по ТБ ИОТ – 59 на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Строевые упражнения. Акробатика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Лазание и переползание.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Лазание по гимнастической стенке и скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Равновесие. Строевые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Равновесие. Строевые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Упражнения с гимнастическими палками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Стойка на лопатках с согнутыми ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Равновесие. Строевые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Инструктаж по ТБ ИОТ – 61 на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Лыжная строевая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Скользящий шаг	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Скользящий шаг. Повороты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Скользящий шаг. Повороты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Скользящий шаг.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

47	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Спуски и подъёмы на небольшом склоне	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Спуски и подъёмы на небольшом склоне	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Эстафеты с надеванием и снятием лыж	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Эстафеты на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Передвижение скользящим шагом без палок до 500 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Подъём ступающим шагом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Подъём «Полуёлочкой» и спуски под уклон.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Подъём «Полуёлочкой» и спуски под уклон.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Передвижение в медленном темпе до 1000 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Круговая эстафета	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Коррекция и систематизация умений и навыков по лыжной подготовке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

62	Инструктаж по ТБ ИОТ – 59 на уроках гимнастики. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Комплекс упражнений типа зарядки.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Построение в колонну по одному.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Построение в круг. Группировка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Повороты направо, налево.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Перекаты в группировке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Контрольное упражнение – группировка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Тест по подтягиванию на низкой перекладине.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Эстафеты с набивными мячами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Инструктаж по ТБ ИОТ – 63 на уроках подвижных игр. Держание мяча. Игра «Запрещённое движение».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Броски мяча. Игра «Ты мне, я тебе».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Броски и ловля мяча. Игра «Лови, не лови».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Ловля и передача мяча в движении. Игра	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	«Мяч водящему».				
78	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Ты – мне, я – тебе»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Контроль выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Правила приема воздушных, солнечных ванн, водных процедур. Соревнование.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Эстафеты «Спортивные забавы».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Удар по мячу с одного – двух шагов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Игра «Точная передача»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Игра «Охотники и утки». Подведение итогов уроков подвижных игр.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Инструктаж по ТБ ИОТ – 60 на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег с изменением темпа.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Бег 30 м – тест. Игра «Пятнашки» ,бег на скорость, прыжки в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Бег 30 м – тест. Игра «Пятнашки» ,бег на скорость, прыжки в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Тест по прыжкам в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Метание мяча в вертикальную цель с 3-5	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	м.				
94	Метание мяча с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Тест по метанию мяча в вертикальную цель.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «К своим флажкам».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Учет бега на выносливость. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Подвижные игры. Соревнования.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики ИОТ - 60. Строевые упражнения. Бег 30 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Медленный бег. Прыжок в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

5	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Строевые упражнения. Бег 30 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Строевые упражнения. Бег на 500 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Строевые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1000 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм ИОТ - 63. Строевые упражнения. Эстафета	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

19	Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики ИОТ - 59. Строевые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.				
32	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Строевые упражнения. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз,	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	влево, вправо.				
41	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки ИОТ -61. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Ступающий шаг. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Ступающий шаг. Попеременный	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	двухшажный ход (с палками).				
55	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Передвижение попеременно двухшажным шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Передвижение попеременно двухшажным шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Повороты на месте. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Передвижение на лыжах 1 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Спуск и подъёмы с горки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Подведение итогов лыжной подготовки.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики ИОТ - 59. Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Строевые упражнения. Лазанье по	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.				
69	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Строевые упражнения.. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм ИОТ - 63. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Строевые упражнения. Эстафета.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
76	.Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

78	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

86	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики ИОТ 60. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Бег 30 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Строевые упражнения. Прыжок в длину с	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	места. Метание мяча на дальность.				
98	Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Бег 30 метров. Кроссовый бег	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ТБ на занятиях легкой атлетикой ИОТ - 60 Ходьба, Бег	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Бег 30 метров.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Короткая дистанция. 30 метров	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Короткая дистанция. 30 метров	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег 60 метров	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

6	Бег на результат 30 метров.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Прыжки в длину и высоту	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Прыжки в длину и высоту	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Прыжок в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Метательные снаряды	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Метание малого мяча на результат	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Бросок набивного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
16	ТБ во время занятий и играми ИОТ -63. Основы знаний	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Ведение мяча на месте с высоким отскоком	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Ведение мяча на месте с высоким отскоком	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Ведение мяча на месте с низким отскоком	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

24	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Ловля и передача мяча в кругу.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Ловля и передача мяча в квадрате	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Игра в мини-баскетбол и её правила	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31	ТБ во время занятий гимнастикой ИОТ – 59 Строевая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Кувырок вперед, назад и перекат	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Стойка на лопатках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Мост. Кувырок назад и перекат	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Акробатическая комбинация. Названия гимнастических элементов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Акробатическая комбинация	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Висы. ОРУ с гимнастической палкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Вис на согнутых руках, согнув ноги	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
40	ОРУ с обручами. Вис на гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Поднимание ног в висе. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

42	ТБ во время лыжной подготовки ИОТ – 61 Строевая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание. Строевая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Скользкий шаг без палок. Обморожения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Скользкий шаг с палками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Техника передвижения на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Техника торможения на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Учет навыков спуска со склона	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Преодоление дистанции 1,5 км медленно	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Передвижение попеременно - двухшажным ходом. Поворот переступанием.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Техника лыжных ходов. Спуск в основной стойке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Техника попеременного двухшажного хода	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Техника передвижения на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Техники передвижения на лыжах по глубокому снегу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Ходьба на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Техники передвижения на лыжах. Спуск с	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	горки				
59	Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом на время	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Эстафета на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Спуски и подъёмы со склонов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Преодоление дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Эстафета на лыжах. Игры на лыжах.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Техника безопасности признаниях гимнастикой. ОРУ с мячами. Подтягивания в висе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Опорный прыжок, ОРУ в движении. Опорный прыжок, ОРУ в движении. Опорный прыжок. Ору в движении ОРУ в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Лазание по наклонной скамье. Перелезание через препятствие.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
68	ОРУ в движении. перелезание через препятствие	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Опорный прыжок на горку матов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Опорный прыжок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Опорный прыжок на горку матов. Перелазание	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Опорный прыжок . Перелазание через горку матов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

73	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Верхняя передача мяча над собой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Нижняя передача мяча над собой. Игра Пионербол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра Пионербол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Нижняя прямая подача. Игра Пионербол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра Пионербол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра Пионербол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Учебная игра в пионербол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Верхняя передача мяча в парах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Верхняя передача мяча в парах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Нижняя передача мяча в парах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Нижняя передача мяча в парах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Игра Пионербол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Учебная игра мини-баскетболбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Передачи мяча через сетку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Передачи мяча в парах через сетку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Игра мини-баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
90	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Эстафета	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Бег на скорость (30 м)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

93	Бег (30м, 60м). Круговая эстафета.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Бег 30 м. на время.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Бросок теннисного мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Кроссовая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ ИОТ – 60 на уроках легкой атлетики. Ходьба, Бег	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Высокий старт.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

4	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Развитие скоростной выносливости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Метание мяча на дальность, из различных положений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Метание мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Прыжок в длину с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Прыжок в длину с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Инструктаж по ТБ ИОТ – 63 на уроках спортивных игр. Баскетбол. Стойки и передвижения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Стойки и передвижения, остановки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Ловля и передача мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

20	Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Ведение мяча различными способами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Ведение мяча ловли. Варианты и передачи мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо - зачёт.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Бросок мяча в движении. Варианты ведения мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Развитие ловкости. Приемы ловли и передачи мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Игровые задания. Упражнения на осанку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Игры на развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Игры с передачей мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Инструктаж по ТБ ИОТ - 59 на уроках гимнастики. Основы знаний. Строевая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Акробатические упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Акробатические упражнения. Силовая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

35	Упражнения в упорах.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Развитие силовых способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Развитие силовых способностей. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Подтягивание.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Развитие координационных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Развитие силовых способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Инструктаж по ТБ ИОТ -61 на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Скользкий шаг	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Развитие кондиционных и координационных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Попеременный двухшажный ход	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Попеременный двухшажный ход	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Подъем «елочкой». Поворот переступанием.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Попеременный двухшажный ход	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Попеременный двухшажный ход	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

51	Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Попеременно двухшажный ход. Развитие выносливости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Развитие выносливости. Подъем «лесенкой»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Одновременный одношажный ход.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Попеременный двухшажный и Одновременный одношажный ход	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Попеременный двухшажный ход - зачёт	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Одновременный одношажный ход - зачёт	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Попеременный двухшажный и Одновременный одношажный ход	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Поворот переступанием при спуске	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Прохождение дистанции 1 км на время	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Спуски и подъемы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Инструктаж по ТБ ИОТ - 59 на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

67	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Висы на перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Висы на перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Опорный прыжок, лазание по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Опорный прыжок, лазание по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Опорный прыжок, лазание по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Опорный прыжок.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Инструктаж по ТБ ИОТ - 63 на уроках подвижных и спортивных игр. Игра Пионербол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Подвижные игры с элементами волейбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе. Подача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Нижняя прямая подача. Передача мяча в кругу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Стойки игрока и перемещения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Передача мяча сверху двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

84	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Приём и передача мяча. Подача мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Остановка мяча. Ведение мяча. Игра «Пробеги с мячом»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Сумей выбить мяч»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Ведение мяча. Игра в мини-футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Игра в мини-футбол. Совершенствования	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Инструктаж по ТБ ИОТ - 60 на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Развитие скоростных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Высокий старт	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Высокий старт. Стартовый разгон	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Развитие координационных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Развитие координационных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Метание мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

97	Развитие силовых способностей и прыгучести	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Развитие силовых способностей и прыгучести Специальные беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Прыжок в длину с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Прыжок в длину с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Эстафеты. Спортивные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**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

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

пособие для общеобразоват. организаций /

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

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

«Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

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