



**Филиал муниципального общеобразовательного учреждения
Тоболовская средняя общеобразовательная школа-
Карасульская средняя общеобразовательная школа
п. Октябрьский, Ишимский район, Тюменская область**

СОГЛАСОВАНО
Старший методист
 Демьяненко И.А.
31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Методист
 Матвиенко С.В.
31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий филиалом
 Кучера А. М.
31.08.2023г. Приказ № 84\7



Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура», 1-4 класс
на 2023-2024 учебный год

посёлок Октябрьский
2023г

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В

процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

Рабочая программа сформирована с учётом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал предмета «Физической культуры» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			РЭШ. Урок №3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Сайт «Интернет-урок» https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека. Осанка человека	1			Поле для свободного ввода Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html РЭШ. Урок № 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ РЭШ. Рок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2			Видео урок: https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs Сайт «Интернет-урок» https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		1	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html

					РЭШ. Урок № 26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ РЭШ. Урок № 30. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
2.2	Лыжная подготовка	9			РЭШ. Урок № 18. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ РЭШ. Урок № 19. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ Видеоуроки: https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzg https://www.youtube.com/watch?v=OIrF_pZoJII
2.3	Легкая атлетика	11		1	РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ https://www.youtube.com/watch?v=z4kzvGYK8 https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4
2.4	Подвижные и спортивные игры	22			РЭШ. Урок № 43. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ РЭШ. Урок № 44. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ РЭШ. Урок № 45. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLiDtHY
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	1	1	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	3	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			РЭШ. Урок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья. Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	1			РЭШ. Урок № 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88 https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика	14		1	РЭШ. Урок № 30. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ Видеоуроки. https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-17-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567

					Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html
2.2	Лыжная подготовка	5		1	РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsfzT_L4EO8 РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=ky1QIDwuZP4
2.3	Легкая атлетика	12		1	РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ РЭШ. Урок № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Презентации. https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711
2.4	Подвижные игры	17		1	РЭШ. Урок № 33 - 51. https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY https://www.youtube.com/watch?v=i1TF_XkywbA https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHIQ
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13		1	https://www.gto.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVIB-4 https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		1	4

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры. Физическая нагрузка	1		1	http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			РЭШ. Урок № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/zritel'naya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		1	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-obucheniyu-stroevim-uprazhneniyam-3407395.html Презентация. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/ Презентация. https://vk.com/video-59456915_456239129 Сайт «Инфоурок».

					https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html https://vk.com/video-192906891_456239113
2.2	Легкая атлетика	12		1	РЭШ. Урок № 9. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/ РЭШ. Урок № 12. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ Презентация. https://fb.ru/article/297261/privijki-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
2.3	Лыжная подготовка	5		1	РЭШ. Урок № 29. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ РЭШ Урок 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/ Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html РЭШ. Урок № 27-28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
2.4	Подвижные и спортивные игры	22		1	РЭШ. Урок №№ 31-45. https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	1		http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura https://gto.ru/norms
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	5	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			РЭШ. УРОК № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			РЭШ. УРОК № 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			РЭШ. УРОК № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-ocenivanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-559462.html Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-579716.html
1.2	Закаливание организма	1			РЭШ. УРОК № 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtUI
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		1	РЭШ. УРОК № 3-23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html

					Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI
2.2	Легкая атлетика	20		2	РЭШ. Урок № 8-9, 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ
2.3	Лыжная подготовка	6			Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI РЭШ. УРОК № 26-30. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxvk https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			РЭШ. УРОК № 38-44 https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	1	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Современные физические упражнения. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1			01.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1			05.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Чем отличается ходьба от бега. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1			08.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1			12.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1			15.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1			19.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1			22.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1			26.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Правила выполнения прыжка в длину с места.	1			29.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1			03.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1			06.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

12	Разучивание фазы приземления из прыжка. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1			10.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Выполнение прыжка в длину с места. Учет.	1		1	13.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1			17.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1			20.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1			27.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Способы построения и повороты стоя на месте.	1			07.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1			10.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1			14.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1			17.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1			21.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Акробатические упражнения, основные техники.	1			24.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1			28.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Гимнастические упражнения с мячом.	1			01.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1			05.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Гимнастические упражнения в прыжках.	1			08.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1			12.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Подъем ног из положения лежа на животе.	1			15.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Сгибание рук в положении упор лежа. Учет.	1		1	19.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

30	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1			22.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Считалки для подвижных игр	1			26.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1			29.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Инструктаж по технике безопасности. Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1			09.01	https://multiurok.ru/index.php/files/statia-obuchenie-shkolnomu-kataniiu-na-urokakh-fiz.html
34	Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1			12.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Олимпийские чемпионы Тюменской области по биатлону.	1			16.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Передвижение попеременным двушажным ходом без палок.	1			19.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Строевые команды в лыжной подготовке.	1			23.01	https://multiurok.ru/index.php/files/statia-obuchenie-shkolnomu-kataniiu-na-urokakh-fiz.html
38	Скользкий шаг без палок.	1			26.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Повороты переступанием, торможение на лыжах	1			30.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Ходьба на лыжах разными способами.	1			02.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг».	1			06.02	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
42	Обучение способам организации игровых площадок.	1			09.02	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1			13.02	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
44	Разучивание подвижной игры «Прыгающие воробушки»,	1			16.02	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
45	Разучивание подвижной игры «Третий лишний».	1			27.02	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass

46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1			01.03	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1			05.03	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
48	Разучивание подвижной игры «Зайцы в огороде».	1			12.03	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1			15.03	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
50	Разучивание подвижной игры «Удочка».	1			19.03	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
51	Разучивание подвижной игры «С кочки на кочку».	1			22.03	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1			02.04	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1			05.04	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
54	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1			09.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://gto.ru/
55	Основные правила, техника безопасности на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1			12.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м. Подвижные игры.	1			16.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://gto.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1			19.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1			23.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1			26.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://gto.ru/

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Учет.	1			30.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1		1	07.05	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			10.05	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://gto.ru/
63	Годовая (промежуточная) аттестация.	1	1		14.05	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1			17.05	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1			21.05	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://gto.ru/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1			24.05	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	3		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1			05.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/ https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1			06.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/ https://www.youtube.com/watch?v=YbHvarhIu0s
3	Физическое развитие. Физические качества.	1			13.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
4	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество.	1			14.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/
5	Выносливость как физическое качество.	1			20.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/
6	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений. Учёт.	1		1	21.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/
7	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре.	1			27.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/
8	Закаливание организма.	1			28.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/
9	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1			04.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды.	1			05.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
11	Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения.	1			11.10	
12	Прыжковые упражнения.	1			12.01	
13	Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке.	1			18.10	
14	Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1			19.10	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnosti-ravnovesie-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-2-klass-5076658.html

15	Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом. Учёт.	1		1	25.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/
16	Упражнения с гимнастическим мячом. Танцевальные гимнастические движения.	1			26.10	
17	Танцевальные гимнастические движения.	1			08.11	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-fizkultura-v-ritme-tanca-2-klass-5015764.html
18	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень.	1			09.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/
19	Броски мяча в неподвижную мишень.	1			15.11	
20	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1			16.11	https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-2-klass-konspekt.html
21	Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			22.11	https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pryzhok-v-vysotu-s-razbega-2-klass-4314414.html
22	Прыжок в высоту с прямого разбега. Учёт.	1		1	23.11	https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pryzhok-v-vysotu-s-razbega-2-klass-4314414.html
23	Сложно координированные передвижения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			28.11	https://videouroki.net/razrabotki/razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-khodba-po-gimnasticheskoy-skameyke.html
24	Сложно координированные передвижения с ходьбой по гимнастической скамейке.	1			29.11	
25	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1			06.12	
26	Бег с поворотами и изменением направлений.	1			07.12	
27	Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения.	1			13.12	
28	Сложно координированные беговые упражнения.	1			14.12	
29	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1			20.12	https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-biezopasnosti-po-lyzhnoi-podgotovkoi-dlia-obuchaiushchikhsia-nachal-n.html
30	Спуски и подъёмы на лыжах. Спуск с горы в основной стойке.	1			21.12	
31	Спуск с горы в основной стойке.	1			27.12	

32	Спуски и подъёмы на лыжах. Подъем лесенкой.	1			28.12	
33	Инструктаж по технике безопасности. Спуски и подъёмы на лыжах.	1			10.01	
34	Передвижение на лыжах. Торможение лыжными палками.	1			11.01	
35	Передвижение на лыжах. Спуск и подъём на лыжах. Учёт	1		1	17.01	
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.				18.01	
37	Торможение падением на бок.	1			24.01	
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1			25.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/
39	Игры с приемами баскетбола.	1			31.01	https://videouroki.net/razrabotki/podvizhnyie-ighr-na-osnovie-baskietbola.html
40	Игры с приемами баскетбола. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1			01.02	https://videouroki.net/razrabotki/podvizhnyie-ighr-na-osnovie-baskietbola.html
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1			07.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1			08.02	
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Прием «волна» в баскетболе.	1			14.02	
44	Игры с приёмами баскетбола. Прием «волна» в баскетболе.	1			15.02	
45	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1			21.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/
46	Игры с приемами футбола: метко в цель. Гонка мячей и слалом с мячом.	1			22.02	
47	Игры с приёмами футбола. Гонка мячей и слалом с мячом.	1			28.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/
48	Футбольный бильярд.	1			29.02	https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4547880.html
49	Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1			06.03	https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4547880.html
50	Бросок ногой. Подвижные игры на развитие равновесия.	1			07.03	
51	Подвижные игры на развитие равновесия. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1			13.03	

52	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1			14.03	https://videouroki.net/razrabotki/gto-v-igrovoy-forme-plan-konspekt-uroka.html
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1			20.03	https://infourok.ru/beg-na-metrov-klass-1565511.html
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1			21.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/conspect/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1			03.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/conspect/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			04.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1			10.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			11.04	https://infourok.ru/vipolnenie-normativa-vfsk-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-s-pryamimi-nogami-tehnika-vipolneniya-sudeystvo-etapa-sposobi-r-3781336.html
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Учёт.	1		1	17.04	https://infourok.ru/vipolnenie-normativa-vfsk-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-s-pryamimi-nogami-tehnika-vipolneniya-sudeystvo-etapa-sposobi-r-3781336.html
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			18.04	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			24.04	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			25.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1			02.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Учёт.	1		1	08.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			15.05	
66	Итоговая аттестация.	1	1		16.05	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Учёт.	1		1	22.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1			23.05	
Всего часов		68	1	7		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			1.09	http://school- collection.edu.ru/catalog/ РЭШ. Урок № 1. https://yandex.ru/video/preview/4809997929721224538
2	История появления современного спорта	1			5.09	РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Виды физических упражнений	1			8.09	http://school- collection.edu.ru/catalog/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4klass-4397017.html
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			12.09	https://yandex.ru/video/preview/2106753552570960803
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			15.09	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg
6	Закаливание организма под душем	1			19.09	РЭШ. Урок № 3. https://yandex.ru/video/preview/11895779939228254407
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			22.09	http://school- collection.edu.ru/catalog/
8	Строевые команды и упражнения	1			26. 09	Видеоуроки. https://yandex.ru/video/preview/7916661059219725433
9	Строевые команды и упражнения. Закрепление.	1			29.09	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
10	Лазанье по канату	1			3.10	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			6.10	Презентации. https://yandex.ru/video/preview/4809997929721224538
12	Передвижения по гимнастической стенке	1			10.10	Презентации.

						https://yandex.ru/video/preview/4809997929721224538
13	Передвижения по гимнастической стенке. Закрепление.	1			13.10	Презентации. https://yandex.ru/video/preview/4809997929721224538
14	Прыжки через скакалку	1			17.10	Презентации. https://yandex.ru/video/preview/4809997929721224538
15	Прыжки через скакалку. Учет.	1		1	20.10	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
16	Ритмическая гимнастика	1			24.10	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
17	Ритмическая гимнастика. Закрепление.	1			27.10	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
18	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			7.11	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
19	Танцевальные упражнения из танца полька	1			10.11	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
20	Прыжок в длину с разбега. Учет.	1		1	14.11	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
21	Броски набивного мяча	1			17.11	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
22	Броски набивного мяча.	1			21.11	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
23	Челночный бег	1			24.11	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
24	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			28.11	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
25	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			1.12	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
26	Беговые упражнения с координационной	1		1	5.12	Видеоуроки.

	сложностью. Учет.					https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
27	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			8.12	РЭШ. Урок № 26-30. https://yandex.ru/video/preview/741669597682542447 Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8
28	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			12.12	РЭШ. Урок № 26-30. https://yandex.ru/video/preview/741669597682542447 Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8
29	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			15.12	РЭШ. Урок № 26-30. https://yandex.ru/video/preview/741669597682542447 Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8
30	Повороты на лыжах способом переступания	1			19.12	РЭШ. Урок № 26-30. https://yandex.ru/video/preview/741669597682542447 Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8
31	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			22.12	РЭШ. Урок № 26-30. https://yandex.ru/video/preview/741669597682542447 Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8
32	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1			26.12	РЭШ. Урок № 26-30. https://yandex.ru/video/preview/741669597682542447 Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8
33	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением Учет.	1		1	29.12	РЭШ. Урок № 26-30. https://yandex.ru/video/preview/741669597682542447 Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8

						EO8
34	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1			9.01	РЭШ. Урок № 26-30. https://yandex.ru/video/preview/741669597682542447 Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1			12.01	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Закрепление.	1			16.01	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
37	Спортивная игра баскетбол	1			19.01	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
38	Спортивная игра баскетбол. Закрепление.	1			23.01	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			26.01	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Закрепление.	1			30.01	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
41	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			2.02	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
42	Подвижные игры с приемами баскетбола. Закрепление.	1			6.02	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
43	Спортивная игра волейбол	1			9.02	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
44	Подвижные игры с приемами волейбола	1			13.02	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
45	Спортивная игра волейбол. Закрепление.	1			16.02	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в	1			20.02	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY

	движении					vPY
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Закрепление.	1			27.02	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
48	Спортивная игра футбол	1			1.03	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
49	Спортивная игра футбол. Закрепление.	1			5.03	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
50	Подвижные игры с приемами футбола	1			12.03	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
51	Подвижные игры с приемами футбола. Закрепление.	1			15.03	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
52	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Учет.	1	1		19.03	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
53	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			22.03	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			2.04	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			5.04	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			9.04	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			12.04	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			16.04	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			19.04	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1			23.04	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			26.04	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			3	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Учет.	1		1	7	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			10	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			14	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			17	https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
67	Итоговая аттестация	1	1			https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
Общее количество часов		68	1	6		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития физической культуры в России.	1			05.09	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1			07.09	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1			12.09	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru
4	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Техника безопасности.	1			14.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
5	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	1			19.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
6	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Норматив по прыжкам в высоту. Учет.	1		1	21.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
7	Беговые упражнения. Виды ходьбы и бега.	1			26.09	http://infourok.ru/
8	Беговые упражнения. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега.	1			28.09	http://uchi.ru
9	Беговые упражнения. Бег 30 м.	1			03.10	http://pedsovet.org/
10	Беговые упражнения. Бег 1 км.	1			05.10	http://multiurok.ru
11	Метание малого мяча на дальность. Изучение техники метания малого мяча.	1			10.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
12	Метание малого мяча на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1			12.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
13	Метание малого мяча на дальность. Учет.	1		1	17.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
14	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Белые Медведи».	1			19.10	https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-belie-medvedi-773873.html
15	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры	1			24.10	https://300game.ru/pravila-igry-snajper/

	общефизической подготовки. Игра «Снайперы».					
16	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игры «Борьба за мяч».	1			26.10	https://infourok.ru/material.html?mid=136554
17	Подготовка к сдаче норм ГТО. Отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине.	1			07.11	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru
18	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину и упражнение на гибкость.	1			09.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
19	Техника безопасности. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1			14.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
20	Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1			16.11	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru
21	Акробатические комбинации. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Норматив отжимание от пола. Учет.	1		1	21.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
22	Акробатические комбинации. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой перекладине	1			23.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
23	Опорный прыжок. Описание техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Удержание ног под углом 90°	1			28.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
24	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Приседания.	1			30.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
25	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры, подъем переворотом.	1			05.12	http://infourok.ru/
26	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1			07.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
27	Танцевальные упражнения. Игра «Выше	1			12.12	Изучить правила игры «Мышеловка»

	ноги от земли»					https://www.maam.ru/detskijsad/konspekt-podvizhnoi-igry-myshelovka-dlja-starshei-grupy.html
28	Танцевальные упражнения. Игра «Мышеловка»	1			14.12	Изучить правила игры https://bosichkom.com/игры-для-детей/выше-ноги-от-земли
29	Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине.	1			19.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
30	Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив прыжок в длину и упражнение на гибкость.	1			21.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
31	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			26.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
32	Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1			28.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
33	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1			09.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
34	Передвижения на лыжах. ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками.	1			11.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
35	Передвижения на лыжах. Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1			16.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
36	Передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1			18.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
37	Передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист»	1			23.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
38	Передвижения на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода.	1			25.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1			30.01	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
40	Изучение навыков выполнения поворотов вправо, влево, кругом.	1			01.02	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
41	Подъемы и спуски под уклон. Игры и эстафеты на лыжах.	1			06.02	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html

42	Освоение техники лыжных ходов. Игры и эстафеты на лыжах.	1			08.02	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
43	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1			13.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
44	Технические действия игры волейбол. Правила техники безопасности. Нижняя боковая подача	1			15.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
45	Технические действия игры волейбол. Приём и передача мяча сверху. Работа в парах.	1			20.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
46	Технические действия игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1			22.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
47	Технические действия игры волейбол. Учебная игра. ОРУ с мячом.	1			27.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
48	Технические действия игры волейбол. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол	1			29.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
49	Технические действия игры баскетбол. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1			05.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
50	Технические действия игры баскетбол. Комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»	1			07.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
51	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3x10.	1			12.03	сайт ГТО
52	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча 150 г. Игра «Третий лишний», «Метко в цель».	1			14.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
53	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег по пересеченной местности 2 км. Учет.	1	1		19.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
54	Закаливание организма. Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь».	1			21.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991
55	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности.	1			02.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

56	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений.	1			04.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018
57	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1			09.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
58	Беговые упражнения. Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1			11.04	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru
59	Беговые упражнения. Бег 60 м. Игра «Охотники и утки».	1			16.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
60	Беговые упражнения. Бег 400 м. Игра «Волк во рву».	1			18.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
61	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Игра «Переправа».	1			23.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
62	Метание малого мяча на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1			25.04	сайт ГТО
63	Метание малого мяча на дальность. Специальные упражнения. ОРУ в движении.	1			02.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
64	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Метко в цель».	1			07.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401
65	Годовая (промежуточная) аттестация.	1	1		14.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207
66	Технические действия игры футбол. Правила техники безопасности. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			16.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457
67	Технические действия игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1			21.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253
68	Технические действия игры футбол. Игра «мини-футбол».	1			23.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4		

