

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение основная общеобразовательная школа № 12
г.о.Чапаевск Самарской области**

Рассмотрено на заседании МО Руководитель МО /Меркулова Т.И./ протокол № 1 от 28.08. 2025г.	Проверено Куратор УР /Шипилова И.В. / 29.08.2025	Утверждено Директор школы _____/О.К.Ягова/ Приказ № 134-од от 29.08. 2025
---	---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для обучающихся 1-4 классов**

г.о.Чапаевск, 2025

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 научнообоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 371 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 – 68 часа (2 часа в неделю).

Третий час физической культуры реализуется в рамках раздела “Прикладно-ориентированная физическая культура” за счет часов внеурочной деятельности по программе внеурочной деятельности “ГТО в школе”.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в

положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс. Подготовительные упражнения для освоения кроля на груди ("сухой зал").

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 (теория и “сухой зал”)

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:

1) патриотическое воспитание:

ценостное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению

гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное

благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищем, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помочь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре,

выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным

классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование. Физкультурно-

оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперед, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств

и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование. Физкультурно-

оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преобладающей целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостояльному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях(в движении, лежа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

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	2	0	0	Интерактивные уроки «Физкультура в школе» на Учи.ру	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Интерактивная игра «Собери свой режим дня» на childdevelop.ru	
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Электронное пособие «Гигиена и здоровье» на портале videourki.net.org	
1.2	Осанка человека	1	0	0	Мини-курс «Правильная осанка» на mosmetod.ru	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Интерактивная подборка «Физкультминутки в классе» на nsportal.ru	
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3629	
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/	

2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/	
Итого по разделу		67				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	https://www.gto.ru/	
Итого по разделу		26				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименова- ние Разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Все го	Контроль- ные работы	Практиче- ские работы		
Раздел 1.Знания о физической культуре						
1.1	Знание о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	
Итого по разделу		3				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение.	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	
Итого по разделу		9				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571	
Итого по разделу		3				
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/	
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	Российская электронная школа — Лыжная подготовка	

2.3	Легкая атлетика	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	
2.4	Подвижные игры	19	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/	
Итого по разделу		59				

Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	0	https://www.gto.ru/	
Итого по разделу		28				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0		

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	0	0	Единая коллекция ЦОР — Физическая культура. Начальная школа			
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://studref.com/530293/pedagogika/vidy_uprazhneniy_urokah_fizicheskoy_kultury			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://www.fizkult-ura.ru/izmerenie-pulsa-na-uroke-fizkultury			
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_нагрузка			
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура								
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://studref.com/603953/pedagogika/zakalivanie_organizma			
1.2	Утренняя зарядка	1	0	0	https://school-collection.edu.ru/catalog/res/3c8d6e1b-6a1f-11e3-8a62-00259036a114/			

Итого по разделу	2				
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/
2.2	Легкая атлетика	15	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://www.fizkulturaisport.ru/lyzhnaya-podgotovka
2.4	Подвижные и спортивные игры	21	0	0	https://studref.com/561468/sport/plavatelnaya_podgotovka
2.5	Плавательная подготовка (теория)	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393
Итого по разделу	66				
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	0	https://www.gto.ru/
Итого по разделу	28				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	10 2	1	0		

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименовн ие разделови тем программ ы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1. 1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://school- collection.edu.ru/catalog/res/9c8dd15a- 6806-11e1-b2c3-0800200c9a66/
Итого по разделу		2			
Раздел2.Способы самостоятельной деятельности					
2. 1	Самостоятель ная физическая подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/star/t/226290/
2. 2	Профилактик а предупрежде ния травм и оказание первой помощи при их возникновени и	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/star/t/194632/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1. 1	Упражнения для профилактик	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/star/t/194606/

	И нарушения осанки и снижения массы тела				
1. 2	Закаливание организма	1	0	0	https://school- collection.edu.ru/catalog/res/31c0f9c5-8f8f- 11e1-9866-0800200c9a66/
	Итого по разделу	2			

Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура

2. 1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/star t/195338/
2. 2	Легкая атлетика	15	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/star t/224401/
2. 3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://school- collection.edu.ru/catalog/res/65de8c5c-f030- 11e2-b06b-00259036a114/
2. 4	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	https://school- collection.edu.ru/catalog/res/ad8f8f83-6a1e- 11e3-8a62-00259036a114/
2. 5	Плавательная подготовка (Теория)	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
	Итого по разделу	58			

Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура

3. 1	Сдача норм ГТО	2	1	0	https://www.gto.ru/
	Итого по разделу	2	1		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы	
1	Что такое физическая культура	1			resh.edu.ru/subject/12870/
2	Современные физические упражнения	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13677
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13681
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13682
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13683
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13684
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13685
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13686
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13687
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13688
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13689
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13690
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13691
14	Строевые упражнения	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13692

	и организующие команды на уроках физической культуры			70/lesson/13692
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13692
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13689
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13688
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13688
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13690
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13687
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13687
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13687
23	Разучивание прыжков в группировке	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13690
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13690
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13700
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13701
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13702
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13702
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13702
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13702
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13703

32	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://uchi.ru/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13704
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13704
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13705
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13705
37	Чем отличается ходьба от бега	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13706
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13707
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13707
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13707
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13707
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13709
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13709
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13710
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13710

	передвижения			
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13711
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13674
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13675
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13676
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13677
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13678
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13679
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13680
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13674
55	Считалки для подвижных игр	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13731
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13732
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13732
58	Обучение способам организации игровых площадок	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13733
59	Обучение способам организации игровых площадок	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13733
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13734
61	Самостоятельная	1		resh.edu.ru/lesson/128

	организация и проведение подвижных игр			70/lesson/13734
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13735
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13736
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13736
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13736
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13737
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13737
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13738
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13738
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13739
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13739
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13740
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13740
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13741
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13742
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13743

	Подвижные игры			
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13743
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13744
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13744
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13745
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13745
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13746
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13746
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13747
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13747
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13748

	ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13748
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13749
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13749
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13750
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13750
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13751
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13751

	скамье. Подвижные игры			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13752
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13752
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13753
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13753
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13754
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13754
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			resh.edu.ru/subject/12870/
2	Зарождение Олимпийских игр	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13677
3	Современные Олимпийские игры	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13681
4	Физическое развитие	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13682
5	Физические качества	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13683
6	Сила как физическое качество	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13684
7	Быстрота как физическое качество	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13685
8	Выносливость как физическое качество	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13686
9	Гибкость как физическое качество	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13687
10	Развитие координации движений	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13688
11	Развитие координации движений	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13689
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13690
13	Закаливание организма	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13691
14	Утренняя зарядка	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13692
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13692
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13689
17	Строевые упражнения и команды	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13688
18	Строевые упражнения и команды	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13688
19	Прыжковые упражнения	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13690

20	Прыжковые упражнения	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13687
21	Гимнастическая разминка	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13687
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13687
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13690
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13690
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13700
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13701
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13702
28	Танцевальные гимнастические движения	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13702
29	Танцевальные гимнастические движения	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13702
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13702
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13703
32	Спуск с горы в основной стойке	1		https://uchi.ru/
33	Спуск с горы в основной стойке	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13704
34	Подъем лесенкой	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13704
35	Подъем лесенкой	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13705
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13705
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13706
38	Торможение лыжными палками	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13707
39	Торможение лыжными палками	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13707
40	Торможение падением	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13707

	на бок			
41	Торможение падением на бок	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13707
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13709
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13709
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13710
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13710
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13711
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13674
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13675
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13676
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13677
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13678
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13679
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13680
54	Сложно координированные беговые упражнения	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13674
55	Сложно координированные беговые упражнения	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13731
56	Подвижные игры с приемами спортивных	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13732

	игр			
57	Игры с приемами баскетбола	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13732
58	Игры с приемами баскетбола	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13733
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13733
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13734
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13734
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13735
63	Прием «волна» в баскетболе	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13736
64	Прием «волна» в баскетболе	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13736
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13736
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13737
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13737
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13738
69	Футбольный бильярд	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13738
70	Футбольный бильярд	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13739
71	Бросок ногой	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13739
72	Бросок ногой	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13740
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13740
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13741
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13742
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13743
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13743

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13744
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13744
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13745
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13745
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13746
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13746
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13747
85	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		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13747
86	Освоение правил и техники выполнения	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13748

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13748
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13749
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13749
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13750
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13750
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13751
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13751

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13752
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13752
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13753
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13753
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13754
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13754
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13752
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13752
102	«Праздник ГТО».	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13752

Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				70/lesson/13752
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			resh.edu.ru/subject/12870/
2	История появления современного спорта	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13677
3	Виды физических упражнений	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13681
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13682
5	Дозировка физических нагрузок	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13683
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13684
7	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13685
8	Закаливание организма под душем	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13686
9	Закаливание организма под душем	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13687
10	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13688
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13689
12	Строевые команды и упражнения	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13690
13	Строевые команды и упражнения	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13691
14	Лазанье по канату	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13692
15	Лазанье по канату	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13693
16	Передвижения по гимнастической скамейке	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13689
17	Передвижения по гимнастической скамейке	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13688

18	Передвижения по гимнастической стенке	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13688
19	Передвижения по гимнастической стенке	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13690
20	Прыжки через скакалку	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13687
21	Прыжки через скакалку	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13687
22	Прыжки через скакалку	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13687
23	Ритмическая гимнастика	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13690
24	Ритмическая гимнастика	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13690
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13700
26	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13701
27	Танцевальные упражнения из танца полька	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13702
28	Танцевальные упражнения из танца полька	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13702
29	Прыжок в длину с разбега	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13702
30	Прыжок в длину с разбега	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13702
31	Броски набивного мяча	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13703
32	Броски набивного мяча	1		https://uchi.ru/
33	Челночный бег	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13704
34	Челночный бег	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13704
35	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13705
36	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13705
37	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13706
38	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13707
39	Передвижение на	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13708

	лыжах одновременным двухшажным ходом				70/lesson/13707
40	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13707
41	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13707
42	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13709
43	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13709
44	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13710
45	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13710
46	Повороты на лыжах способом переступания	1			resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13711
47	Повороты на лыжах способом переступания	1			resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13674
48	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13675
49	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13676
50	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13677
51	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13678
52	Игры для укрепления мышц рук, ног и корпуса	1			resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13679
53	Командные игры с	1			resh.edu.ru/lesson/128

	баскетбол и мини-баскетбол			70/lesson/13680
54	Командные игры с баскетбол и мини-баскетбол	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13674
55	Командные игры в волейбол и мини-волейбол	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13731
56	Командные игры в волейбол и мини-волейбол	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13732
57	Игры с мячом на меткость и точность	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13732
58	Подвижные игры с мячом на меткость и точность	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13733
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13733
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13734
61	Спортивная игра баскетбол	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13734
62	Спортивная игра баскетбол	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13735
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13736
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13736
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13736
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13737
67	Спортивная игра волейбол	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13737
68	Спортивная игра волейбол	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13738
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13738
70	Прямая нижняя подача, приём и	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13739

	передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении			
71	Спортивная игра футбол	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13739
72	Спортивная игра футбол	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13740
73	Знакомство со стилями плаваниями (Теория)	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13740
74	Техника безопасности и правила поведения во время купального сезона.	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13741
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13742
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13743
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13743
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13744
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13744
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13745
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13745
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13746

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13746
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13747
85	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		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13747
86	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		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13748
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13748
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13749
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13749
90	Освоение правил и	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13750

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13750
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13751
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13751
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13752
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13752
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13753
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	1	resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13753

	3*10м. Эстафеты				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13754
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13754
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13752
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13752
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13752
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			resh.edu.ru/subject/12870/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13677
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13681
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13682
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13683
6	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13684
7	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13685
8	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13686
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13687
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13688
11	Закаливание организма	1			resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13689

12	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13690
13	Акробатическая комбинация	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13691
14	Акробатическая комбинация	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13692
15	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13692
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13689
17	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13688
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13688
19	Обучение опорному прыжку	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13690
20	Обучение опорному прыжку	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13687
21	Упражнения на гимнастической перекладине	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13687
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13687
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13690
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13690
25	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13700
26	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13701
27	Предупреждение	1		resh.edu.ru/lesson/128

	травм на занятиях лёгкой атлетикой			70/lesson/13702
28	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13702
29	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13702
30	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13702
31	Бег на 1000 м	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13703
32	Бег на 30 м	1		https://uchi.ru/
33	Беговые упражнения	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13704
34	Беговые упражнения	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13704
35	Метание малого мяча на дальность	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13705
36	Метание малого мяча на дальность	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13705
37	Метание мяча весом 150 г	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13706
38	Кросс на 2 км	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13707
39	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13707
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13707
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13707
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13709
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1		resh.edu.ru/lesson/128 70/lesson/13709

	упражнения			
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13710
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13710
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13711
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13674
48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13675
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13676
50	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13677
51	Бег на лыжах 1 км	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13678
52	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13679
53	Разучивание подвижной игры «Слон и муравей»	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13680
54	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13674
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13731
56	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13732

57	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13732
58	Упражнения из игры волейбол	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13733
59	Упражнения из игры волейбол	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13733
60	Упражнения из игры баскетбол	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13734
61	Упражнения из игры баскетбол	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13734
62	Упражнения из игры футбол	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13735
63	Упражнения из игры футбол	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13736
64	Разучивание подвижной игры «Догонялки с заданиями»	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13736
65	Знакомство со стилями плавания (Теория)	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13736
66	Техника безопасности и правила поведения во время купального сезона (Теория)	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13737
67	Сдача норм ГТО	1	1	resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13737
68	Сдача норм ГТО	1		resh.edu.ru/lesson/12870/lesson/13738
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	

