

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республика Северная Осетия-Алания
Управления образования администрации местного самоуправления Моздокского
района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-основная
образовательная школа имени Н.И.Сулимова с. Сухотского Моздокского района
Республики Северная Осетия-Алани

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Тажедут Ф.З
МБОУ «Школа имени Н.И. Сулимова с. Сухотского Моздокского района»
Приказ №113
от 28.08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4423130)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Сухотского 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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.

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 – 102 часов (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Шахматы

Правильно расставлять фигуры перед игрой; Сравнивать, находить общее и различие. Уметь ориентироваться на шахматной доске. Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем. Знать названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и её правила.

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.

Шахматы.

Правильно расставлять фигуры перед игрой; Сравнивать, находить общее и различие. Уметь ориентироваться на шахматной доске. Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем. Знать названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и её правила

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.

Шахматы

Грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте; находить несложные тактические удары и проводить комбинации; точно разыгрывать простейшие окончания

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.

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.

Шахматы

Правильно расставлять фигуры перед игрой; Сравнивать, находить общее и различие. Уметь ориентироваться на шахматной доске. Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем. Знать названия

шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и её правила.

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 физкультурминуток, 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).
- 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;
- 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя; ;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в 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;
- 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	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Шахматы	17	0	17	https://resh.edu.ru/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	0	3	www.gto.ru (сайт ГТО)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

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	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	24	0	24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/
2.2	Шахматы	17	0	17	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Гимнастика с основами	15	0	15	https://resh.edu.ru/

	акробатики				
2.4	Подвижные игры	29	0	29	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		85			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	www.gto.ru (Сайт ГТО)
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	24	0	24	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Шахматы	17	0	17	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

2.4	Подвижные и спортивные игры	30	0	30	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		86			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика.	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Шахматы	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	24	www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Современные физические упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
2	Что такое физическая культура	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2

12	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
13	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
14	Разучивание техники выполнения челночный бег 3x10 м	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
17	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
18	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
20	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

21	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
22	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
24	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
25	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекаат назад-вперёд на спине; перекаат из упора присев в упор присев;	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

26	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
27	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
28	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
29	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
30	Знакомство с шахматной доской	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
31	Знакомство с шахматными фигурами.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
32	Знакомство с шахматной фигурой. Ладья.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
33	Знакомство с шахматной	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	фигурой. Слон					
34	Знакомство с шахматной фигурой. Ферзь.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
35	Знакомство с шахматной фигурой. Конь	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
36	Знакомство с пешкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
37	Знакомство с шахматной фигурой. Король.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
38	Шах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
39	Мат.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
40	Ничья, пат.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
41	Рокировка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2

	развития внимания и ловкости.					
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
53	Модуль "Подвижные	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2

	и спортивные игры". Ведение мяча.					
54	Разучивание техники выполнения челночный бег 3x10 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Разучивание техники выполнения челночный бег 3x10 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Бег на 10 м и 30 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	(теннисного) мяча на дальность.					
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 30 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Физическое развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Физические качества	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Развитие координации движений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Закаливание организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10-11	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

12	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 30 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16-17	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

19-20	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21-22	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 30 м.	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23-24	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег 3x10м.	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Модуль «Гимнастика» Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке1	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Подтягивание на перекладине отжимание от гимнастической скамейке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Подтягивание на перекладине отжимание от гимнастической скамейке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	на полу					
29	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30-31	Упражнения для гибкости позвоночника и плечевого пояса. «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках — «Березка». Кувырки в сторону, вперёд, наз	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27-28	Ходьба на гимнастической скамейке	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29-30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31-32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы,	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	положения лёжа.					
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Упражнения на гимнастической скакалке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36-37	Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38-39	Упражнения с гимнастическим мячом.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40-41	Модуль «Шахматы» Повторение изученного материала.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, полей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Шахматная нотация. Обозначение шахматных фигур	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	и терминов.					
44	Ценность шахматных фигур. Ценность фигур. Сравнительная сила фигур.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Ценность шахматных фигур. Достижение материального перевеса.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Ценность шахматных фигур. Способы защиты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Техника матования одинокого короля. Две ладьи против короля.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Техника матования одинокого короля. Ферзь и ладья против короля.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Матовые комбинации. Темы комбинаций. Тема отвлечения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Матовые комбинации. Тема завлечения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Матовые комбинации. Тема блокировки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Матовые комбинации. Тема освобождения пространства.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

54	Повторение программного материала	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Повторение программного материала	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56-57	Игры с приемами баскетбола	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60-61	Ведение баскетбольного мяча правой, левой, двумя руками в чередовании с ходьбой и бегом	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62-63	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64-65	Игры с приемами футбола: метко в цель	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66-67	Гонка мячей и слалом с мячом	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68-69	Бросок ногой	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
70-71	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72-73	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
74-75	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

76-77	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
78-79	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
80-81	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
82-83	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
84	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
85	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
86	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
87	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
89	Прыжок в высоту с прямого	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	разбега					
90	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
91	Челночный бег 3x10 м					https://resh.edu.ru/subject/9/2/
92	Прыжки с места. Отжимание от пола. Подтягивание на перекладине.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
93	Бег 30 метров.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения сидя.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	из положения стоя на гимнастической скамейке					
99	Подтягивание на высокой перекладине. Отжимание от скамейки. Бег 300 м .	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
100	Подтягивание на высокой перекладине. Отжимание от скамейки. Бег 500м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
101	Прыжки с места. Бег 1000м на выносливость.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
102	Метание мяча 150гр на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		102		

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	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	История появления современного спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Виды физических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Закаливание организма под душем	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9-10	ОРУ.ТБ по легкой атлетике.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	Бег 30 м. Прыжки с места.					
11-12	ОРУ. ТБ. Бег коротким, средним и длинным шагом .Бег 60 м.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
		2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13-14	Подтягивание на высокой перекладине. ОРУ. ТБ. Челночный бег 3x10 м. Прыжки с разбега.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15-16	ОРУ.ТБ, Челночный бег 3x10м. Прыжки с места.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17-18	ОРУ. ТБ. Прыжки с разбега. Метание малого мяча на дальность	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19-20	Сгибание рук в упоре лёжа. Прыжки на скакалке.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21-22	ОРУ. ТБ, Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	Прыжки на скакалке.					
23-24	Броски набивного мяча (1кг.) на дальность разными способами.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25-26	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27-28	Т.Б. ОРУ. Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29-30	ТБ. ОРУ. Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках».	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31-32	ТБ. Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33-	Совершенствование	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

34	упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост».					
35-36	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37-38	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад .	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Модуль «Шахматы» игровая практика.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Повторение изученного материала.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Игровая практика с записью шахматной партии	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Основы дебюта. Двух-	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	и трехходовые партии.					
44	Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Решение заданий “Поймай ладью”, “Поймай ферзя”.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Игра “на мат” с первых ходов партии. Детский мат. Защита.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Темпы. Гамбиты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Принципы игры в дебюте. Безопасное положение короля. Рокировка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Принципы игры в дебюте. Гармоничное пешечное расположение. Какие бывают пешки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Связка в дебюте. Полная и неполная связка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Решение заданий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Очень коротко о	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	дебютах. Открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты.					
53	Решение заданий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Типичные комбинации в дебюте.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Повторение программного материала	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Повторение программного материала	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Бросок и ловля мяча на месте.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Ловля мяча на месте и в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	другому»					
63	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Игра «Змейка».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Игра «Утки – охотники».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
69	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
70	Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	двумя руками.					
71	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72	Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
73	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
74	Национальная игра «К своим флажкам»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
75	Национальная игра «Метание камня.»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
76	Подвижная игра «Волк во рву»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
77	Подвижная игра «Море волнуется»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
78	Подвижная игра «Попади мячом в обруч»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
79	Эстафеты с предметами.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

80	Подвижная игра космонавты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
81	Подвижная игра «День и ночь»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
82	Подвижная игра «Третий лишний на прогулке»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
83	Подвижная игра «Лови в сеть»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
84	Эстафеты с предметами.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
85	Игра «Утки –охотники».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
86	Эстафеты с предметами.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
87	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
88	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
89	Челночный бег 3х10м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
90	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
91	Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
91	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

92	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
93	Метание теннисного мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
94	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1		www.gto.ru (сайт ГТО)
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	упоре лежа на полу					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https:// /resh.edu.ru/subject/9/2/resh.edu.ru/subject/9/2/
99	Броски набивного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Закаливание организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	ОРУ.ТБ по легкой атлетике. Бег с ускорением 10-15м., 30 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

10	ОРУ. ТБ. Бег коротким, средним и длинным шагом .Бег 30 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	ОРУ. ТБ. Челночный бег 3x10 м. Прыжки с разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	ОРУ.ТБ, Челночный бег 3x10м. Прыжки с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	ОРУ. ТБ. Прыжки с разбега. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	ОРУ. ТБ, Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Броски набивного мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Бег 30 м. Подъем туловища из положения лёжа.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекуты, кувырок вперед.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

20	Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке,	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Кувырки вперед. Назад. Стойка на лопатках.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23-24	Лазание по канату	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25-26	Обучение опорному прыжку	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27-28	Упражнения на гимнастическом бревне	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Модуль «Шахматы» . История появления шахмат на Руси. Зарождение шахматной культуры в России	1	0	1	https://lichess.org/ru
30	Шахматы. Основные принципы игры в дебюте. Перевес в развитии фигур	1	0	1	https://lichess.org/ru
31	Шахматы. Атака на короля. Перевес в пространстве.	1	0	1	https://lichess.org/ru
32	План игры. Выбор хода.	1	0	1	https://lichess.org/ru
33	Виды дебюта (открытые. полукрытые, закрытые).	1	0	1	https://lichess.org/ru

34	Гамбиты	1	0	1		https://lichess.org/ru
35	Тактический прием «мельница» «перекрытие» «рентген»	1	0	1		https://lichess.org/ru
36	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?	1	0	1		https://lichess.org/ru
37	Анализ шахматной партии: выбери ход	1	0	1		https://lichess.org/ru
38	Простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой и королем против ладьи и короля	1	0	1		https://lichess.org/ru
39	Простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой и королем против ладьи и короля	1	0	1		https://lichess.org/ru
40	Простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой и королем против ладьи и короля	1	0	1		https://lichess.org/ru
42	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		https://lichess.org/ru
43	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		https://lichess.org/ru
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://lichess.org/ru
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://lichess.org/ru
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		https://lichess.org/ru
47	Разучивание подвижной игры	1	0	1		https://lichess.org/ru

	«Запрещенное движение»					
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://lichess.org/ru
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://lichess.org/ru
50	Подвижная игра «Метание камня»	1	0	1		https://lichess.org/ru
51	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки»,	1	0	1		https://lichess.org/ru
52	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки»,	1	0	1		https://lichess.org/ru
53	Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1	0	1		https://lichess.org/ru
54	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1	0	1		https://lichess.org/ru
55	Игра «К своим флажкам».	1	0	1		https://lichess.org/ru
56	Игра «Утки и охотники»	1	0	1		https://lichess.org/ru
57	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://lichess.org/ru
58	Бег в чередовании с ходьбой 100м.- бег, 100м.-ходьба.	1	0	1		https://lichess.org/ru
59	Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1	0	1		https://lichess.org/ru

60	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета.	1	0	1		https://lichess.org/ru
61	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	0	1		https://lichess.org/ru
62	Бег 30 м. Челночный бег 3х10 м.	1	0	1		https://lichess.org/ru
63	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1	0	1		https://lichess.org/ru
64	Поднятие туловища из положения лёжа.	1	0	1		https://lichess.org/ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1		www.gto.ru (сайт ГТО)
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		www.gto.ru (сайт ГТО)
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	0	1		www.gto.ru (сайт ГТО)

	длину с места толчком двумя ногами					
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1		www.gto.ru (сайт ГТО)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие,
Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;
Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО
«Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и
другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

РЭШ

<https://www.gto.ru/#gto-method>

