

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 7"**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Ангарск

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

#### 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. Упражнения на акробатической дорожке: кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками.

##### 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 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 и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами Русской народной игры "Лапта".

### **3 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

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

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

##### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

Акробатика: упражнения на акробатической дорожке: кувырок вперёд, кувырок назад, мост из положения лёжа на спине.

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., метание малого мяча на дальность, стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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. Игра в "Пионербол". Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами Русской народной игры "Лапта". 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. упражнения на акробатической дорожке: кувырки, мост из положения стоя, "колесо". Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. 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.

##### 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. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игра в "Пионербол". 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 средствами Русской народной игры "Лапта". 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, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

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

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

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

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

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## **2 КЛАСС**

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

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

## **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

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

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;



- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 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	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Гигиена человека	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	16	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	19	19	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
Итого по разделу		51		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	10	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	14	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	21	21	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		49		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	9	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
3.2	Русская народная игра "Лапта"	6	6	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
Итого по разделу		15		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Физическая нагрузка	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Закаливание организма	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	13	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	12	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	21	21	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		46		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	9	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
3.2	Русская народная игра "Лапта"	8	8	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
Итого по разделу		17		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	68	
---	----	----	--



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	12	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	22	22	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		46		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	9	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

3.2	Русская народная игра "Лапта"	8	8	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
Итого по разделу		17		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры. Подвижные игры: "К своим флажкам", "Охотники и Утки"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Современные физические упражнения. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра "Охотники и Утки"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3	<p>Режим дня и правила его составления и соблюдения.</p> <p>Подвижные игры: "Салки", "Удочка"</p>	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	<p>Личная гигиена и гигиенические процедуры.</p> <p>Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Встречная эстафета</p>	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	<p>История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается.</p> <p>Челночный бег. Бег в равномерном темпе</p>	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

6	<p>Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.</p> <p>Характеристика основных понятий:ходьба и спортивная ходьба;беговые дистанции (короткая, средняя и длинная). Эстафета. Обучение смешанным передвижениям (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки)</p>	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	<p>Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств</p>	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

8	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Что понимается под физической культурой. Понятия, определения. Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Метание малого мяча на дальность на результат. Подвижная игра "Охотники и Утки"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

12	Правила выполнения прыжка в длину с места. Подвижная игра "Удочка"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Обучение одновременного отталкивания двумя ногами. Подвижная игра "Кот и мыши"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Подвижная игра "Кот и мыши"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Прыжок в длину с места на результат. Эстафеты	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Бег в равномерном темпе 500м. Развитие выносливости. подвижная игра "Не урони"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



17	<p>Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.</p> <p>Основная стойка.</p> <p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.</p> <p>Повороты в строю</p>	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	<p>Обучение выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>Эстафета с прыжками</p>	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	<p>Исходные положения в физических упражнениях.</p> <p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.</p> <p>Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади</p>	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

20	<p>Учимся гимнастическим упражнениям. Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях</p>	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	<p>Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Перекаты в группировке, назад, на бок. Развитие координационных способностей</p>	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	<p>Акробатические упражнения. Из упора присев перекаат назад стойка на лопатках (держатъ) – перекаатом вперед леть и «мост» - леть</p>	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

23	<p>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.</p> <p>Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра).</p> <p>Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»</p>	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	<p>Способы построения и повороты стоя на месте. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.</p>	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

25	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Гимнастические упражнения с мячом. Подтягивание из виса лёжа	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Гимнастические упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Гимнастические упражнения в прыжках: через скакалку, обруч. Эстафеты с гимнастическим оборудованием	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

29	Строевые упражнения: повороты на месте. Подъем ног из положения лежа на животе	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Строевые упражнения: перестроения в шеренгу по два, по одному. Сгибание рук в положении упор лежа	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Разучивание прыжков в группировке. Эстафеты с прыжками	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Преодоление полосы препятствий. Наклон вперед из положения стоя	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

33	Считалки для подвижных игр. Подвижная игра "Снайперы"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры: "День и ночь", "Снайперы"	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
35	Разучивание подвижной игры "Два мяча"	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
36	Разучивание подвижной игры «Два мяча»	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
37	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
38	Разучивание подвижной игры «Не урони»	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
39	Разучивание подвижной игры «Не урони»	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
40	Разучивание подвижной игры «Скокбол»	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>

41	Разучивание подвижной игры «Скокбол»	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
42	Разучивание подвижной игры «Мяч капитану»	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
43	Разучивание подвижной игры «Мяч Капитану»	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
44	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
47	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
48	Разучивание подвижной игры «Попади в ворота»	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
49	Разучивание подвижной игры «Гонка мячей»	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>

50	Игры и эстафеты с мячами	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
51	Игры и эстафеты с обручами	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
52	Игры и эстафеты с бегом и прыжками	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
54	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>



56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	66
--	----	----

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры.	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Современные Олимпийские игры. Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра "Снайперы"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Физическое развитие. Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

5	Физические качества. Бег с поворотами и изменением направлений. Встречная эстафета	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Сила как физическое качество. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Эстафета с предметами	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Быстрота как физическое качество. Бег 30 м с высокого старта	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Выносливость как физическое качество. Ходьба, бег в среднем темпе 500м.	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Гибкость как физическое качество. Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Кот и воробьи"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

10	Развитие координации движений. Прыжки в длину с места на результат	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Развитие координации движений. Метание мяча на дальность. Подвижная игра "Охотники и утки"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Метание на дальность на результат. Подвижная игра "Охотники и Утки"	1	1	
13	Дневник наблюдений по физической культуре. Правила Русской народной игры л"Лапта"	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
14	Закаливание организма. Русская народная игра "Лапта". Обучение удару битой по мячу	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
15	Утренняя зарядка. "Лапта" - обучение перебежкам в игре	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>

16	Составление комплекса утренней зарядки. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через препятствия. Эстафеты с прыжками	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Подвижные игры с прыжками и метанием. Челночный бег 3х10м.	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Строевые упражнения и команды. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, перекуты	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



21	Строевые упражнения и команды. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Акробатические упражнения: кувырок вперёд, "мост" из положения лёжа. Упражнения на развитие гибкости	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Акробатические упражнения: кувырок вперёд, "мост" из положения лёжа. Наклон вперёд сидя	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Гимнастическая разминка. Наклон вперёд сидя на результат	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Ходьба и лазание на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

26	Ходьба и лазание на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки через короткую скакалку	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки через длинную скакалку	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Упражнения с гимнастическим мячом. Поднимание туловища из положения лёжа на спине	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Упражнения с гимнастическим мячом. Поднимание ног в вися на шведской стенке	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Танцевальные гимнастические движения	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

32	Прохождение полосы препятствий составленной из гимнастического оборудования	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Правила безопасности на уроках подвижных и спортивных игр	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Игры с приемами баскетбола: "Скокбол", "Гонка мячей"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Игры с приемами баскетбола: "Скокбол", "Гонка мячей"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Бросок мяча в колонне и бросок в корзину	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

39	Бросок мяча в колонне и бросок в корзину	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Приёмы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении. Игра "Молекулы"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Приёмы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении. Игра "Молекулы"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Эстафеты с баскетбольным мячом	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Игры с приемами волейбола: "Два мяча", "Картошка"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Игры с приемами волейбола: "Два мяча", "Картошка"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Приёмы пионербола: броски в парах через сетку	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

46	Приёмы пионербола: броски в парах через сетку	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Бросок одной рукой через сетку	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Бросок одной рукой через сетку	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Правила игры "Пионербол". Расстановка игроков на площадке и правила перехода	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Правила игры "Пионербол". Расстановка игроков на площадке и правила перехода	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Игра в "Пионербол"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Футбольный бильярд	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
64	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>



65	Русская народная игра "Лапта": правила игры. Выполнение удара битой и перебежки.	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
66	Русская народная игра "Лапта": правила осаливания во время перебежек	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
67	Русская народная игра "Лапта"	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
68	Подвижные игры , эстафеты с бегом	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. Эстафеты	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	История появления современного спорта. Встречная эстафета	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Виды физических упражнений. Подвижные игры с бегом	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Дозировка физических нагрузок. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Бег 30 метров с высокого старта на результат	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Закаливание организма под душем. Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Дыхательная и зрительная гимнастика. Челночный бег	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Строевые команды и упражнения. Прыжок в длину с разбега	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

11	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места на результат	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Метание мяча на дальность	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Метание мяча на дальность	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Броски набивного мяча	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Броски набивного мяча	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

20	Прыжки через короткую скакалку	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Прыжки через короткую скакалку	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Прыжки через длинную скакалку	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Ритмическая гимнастика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Ритмическая гимнастика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад. Упражнения на развитие гибкости	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад. Упражнения на развитие гибкости	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Акробатические упражнения: "мост" из положения лёжа на спине	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

28	Акробатические упражнения: "мост" из положения лёжа на спине	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр: перестрелка, снайперы	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Подвижные игры с элементами спортивных игр: перестрелка, снайперы	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Правила безопасности на уроках спорт. игр. Спортивная игра баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Спортивная игра баскетбол. Правила игры, технические приёмы	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

34	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Ведение баскетбольного мяча с последующим броском в корзину	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Ведение баскетбольного мяча с последующим броском в корзину	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Подвижная игра "Пионербол" - правила, технические приёмы: броски через сетку, ловля мяча, подача	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

40	Подвижная игра "Пионербол" - правила, технические приёмы: броски через сетку, ловля мяча, подача	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Подвижная игра "Пионербол" - правила, технические приёмы: подача, нападающий бросок	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Подвижная игра "Пионербол" - правила, технические приёмы: подача, нападающий бросок	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Подвижная игра "Пионербол" - двухсторонняя игра по правилам	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Спортивная игра волейбол - правила	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Спортивная игра волейбол - технические приёмы	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Спортивная игра футбол - правила	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Спортивная игра футбол - технические приёмы	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - девочки. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
60	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
61	Правила безопасного поведения на уроках подвижных игр. Русская народная игра "Лапта"- правила	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
62	Удары по мячу с набрасыванием партнером. Учебная игра	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
63	Ускорения и пробежки по всей длине площадки. Учебная игра	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>

64	Ускорения и пробежки по всей длине площадки. Учебная игра	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
65	Умение ловли мяча с лета. Учебная игра	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
66	Тактика нанесения удара и ускорение до базы Учебная игра	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
67	Тактика нанесения удара и ускорение до базы Учебная игра	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
68	Тактика игры. Учебная игра	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Правила безопасного поведения на спортивных площадках	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта. Эстафеты	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка. Подвижная игра по выбору детей	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Подвижные игры	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Беговые упражнения	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Беговые упражнения	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

10	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Бег 30м. с высокого старта на результат	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Прыжок в длину с разбега	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места на результат	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Метание малого мяча на дальность	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Метание малого мяча на дальность	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Закаливание организма. Правила безопасного поведения на уроках гимнастики	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Акробатические упражнения: кувырки, "мост" из положения лёжа	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Акробатические упражнения: кувырки, "мост" из положения стоя со страховкой партнёра	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Акробатические упражнения: "колесо", "мост" из положения стоя со страховкой	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Акробатические упражнения: "колесо", "мост" из положения лёжа	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

23	Акробатическая комбинация из хорошо знакомых элементов	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Акробатическая комбинация из хорошо знакомых элементов	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Висы на шведской стенке	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

31	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Упражнения из игры футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Технические приёмы игры "Пионербол" - подача, приём после подачи, нападающий бросок	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Технические приёмы игры "Пионербол" - подача, приём после подачи, нападающий бросок	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

38	"Пионербол" двухсторонняя игра по правилам. Судейство	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	"Пионербол" двухсторонняя игра по правилам. Судейство	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Упражнения из игры волейбол: нижний приём на месте и в движении	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Упражнения из игры волейбол: нижний приём на месте и в движении	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Упражнения из игры волейбол: верхний приём приём на месте, подача	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Упражнения из игры волейбол: нижний приём на месте, подача	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Игра в мини-волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

45	Упражнения из игры баскетбол: ведение мяча в движении по прямой и змейкой	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Упражнения из игры баскетбол: ведение мяча в движении по прямой и змейкой	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Упражнения из игры баскетбол: бросок в корзину после ведения мяча	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Упражнения из игры баскетбол: бросок в корзину после ведения мяча	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Передачи мяча в парах на месте и в движении	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Передачи мяча в парах на месте и в движении	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Правила игры баскетбол. Подвижная игра "Мяч капитану"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Правила игры "Стритбол". Подвижная игра "Мяч капитану"	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

53	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - девочки. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

60	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
61	Правила безопасного поведения на уроках подвижных игр. Русская народная игра "Лапта"- правила	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
62	Отработка техники попадания лаптой по мячу. Ловля и пас мячом.	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
63	Отработка техники попадания лаптой по мячу. Ловля и пас мячом.	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
64	Ускорения и пробежки по всей длине площадки. Учебная игра	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
65	Ускорения и пробежки по всей длине площадки. Учебная игра	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>



66	Обучение тактики игры в русскую лапту. Учебная игра	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
67	Обучение тактики игры в русскую лапту. Учебная игра	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
68	Русская народная игра "Лапта" по правилам. Судейство	1	1	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

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

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

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

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

<https://urok.1sept.ru/>

<https://www.gto.ru/>

## **ФОРМЫ УЧЕТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Рабочая программа воспитания реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
  - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
  - обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
  - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым лицам, произведениям художественной литературы и искусства.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.







