

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2 имени И.М. Еганова»

муниципального образования – городской округ город Скопин Рязанской области

391803, Рязанская область, г. Скопин, ул. К. Маркса, д.90 т. 2-01-49

E-mail: post@school2skopin.ru



Утверждаю

И.О. Директор школы

Мишакова В.А.

Приказ от 02.09.2024г. №227

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре 1- 4 класс

Уровень начального общего образования

Учителя: Вуколов Юрий Вячеславович
Маслова Наталья Леонидовна

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0.5	0	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ свободного ввода
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5	0.5	0	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ для свободного ввода
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5	0.5	0	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ свободного ввода
1.2	Осанка человека	0.5	0.5	0	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ одного

					ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	0	«Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/ ля свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0.5	9.5	Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/ ле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	8	0.5	7.5	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ я свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	16	1	15	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого

					<p>старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	29	1	28	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</p>
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
Итого по разделу		0			
Раздел 4. Название					

Итого	0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	6	60	

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	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	1	0	https://gbuenergiya.ru/wp-content/uploads/1/6/3/163130823230a60627eaf00e81340e68.webp
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

11.5	https://youtu.be/RhyCCnik7jU
9.5	https://theslide.ru/img/thumbs/1582c027f7d3d4baf6e0fc867538cfa8-800x.jpg
17	https://nsportal.ru/sites/default/files/2019/03/02/pravila_t.b._po_1.a._2_klass.ppt
24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511
культура	
	Поле для свободного ввода

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	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
2.3	Физическая нагрузка	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
Итого по разделу		1.5			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0.5	0	https://www.google.ru/url?sa=t&ret=j&q=&esrc=s&source=web&cd=cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi6wdPXjc34AhXO- yoKHRcpCfIQwqsBegQILRAB&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D5ubBHtd0s98&usg=AOvVaw31pujR14SW2GyQyjdHxit
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0.5	11.5	https://1.bp.blogspot.com/-hivlhqdk4lk/X_1e-7hJ0ZI/AAAAAAAAAAs/RVzDoXmTf2Q4KNHOsU4rMs8dkYrapmWcgCLcBGAsYHQ/w1200-h630-p-k-no-nu/img29.jpg
2.2	Легкая атлетика	18	0.5	17.5	https://youtu.be/bjg2bE44FQY
2.3	Лыжная подготовка	10	0.5	9.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/
2.4	Плавательная подготовка	2	1.5	0	https://soyuzpolimer.com/wp-content/uploads/2020/01/2500028f8adf31022e7970169af0bdc8.jpg
2.5	Подвижные и спортивные игры	23	1	22	https://myslide.ru/documents_7/65e9ff6b946742aec274310ae1c1a6b2/img11.jpg
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка	0			

к выполнению нормативны х требований комплекса ГТО				
Итого по разделу	0			
Раздел 4. Название				
Итого	0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6.5	61	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятель ная физическая подготовка	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
2.2	Профилактик а предупрежде ния травм и оказание первой помощи при их возникновени и	1	0.5	0	https://rodnichok56.ru/documents/Первая%20помощь/первая%20помощь%20при%20травмах.jpg
Итого по разделу		1.5			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики и нарушения осанки и снижения массы тела	0.5	0	0.5	https://comfort-way.ru/800/600/https/ds05.infourok.ru/uploads/ex/0c9e/00099605-c7f93f6f/img7.jpg
1.2	Закаливание организма	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0.5	11.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
2.2	Легкая атлетика	18	0.5	17.5	https://s0.slide-share.ru/s_slide/0c2b9f746438be5e442fba7e8bf6c11a/3ca18138-b876-49d3-9d6d-5139898b98e0.jpeg
2.3	Лыжная подготовка	10	0.5	9.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
2.4	Плавательная подготовка	2	2	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
2.5	Подвижные и спортивные игры	23	1	22	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	0	0.5	1 неделя	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855 / Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896 / Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937 /
2	Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ.	1	0	1	1 неделя	«Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041 /
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1	0	0.5	2 неделя	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041 /
4	Личная гигиена и гигиенические	1	0	1	2 неделя	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957

	процедуры. Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.					/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1	0	1	3 неделя	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978 /
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	3 неделя	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916 /
7	Правила поведения на уроках физической культуры Совершенствование техники прыжков в длину с места и метания в цель.	1	0	1	4 неделя	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103 /

	Способствовать развитию физических качеств в игре.					
8	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	4 неделя	Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
9	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	1	0	0.5	5 неделя	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
10	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	5 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
11	Продолжить обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	6 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
12	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте	1	0	1	6 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/

13	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете	1	0	1	7 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
14	Продолжить обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1	0	1	7 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
15	Продолжить обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1	0	1	8 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
16	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре	1	0	1	8 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
17	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Исходные положения в физических упражнениях.	1	1	0	9 неделя	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/

18	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения. Повороты на месте.	1	0	0	9 неделя	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	10 неделя	Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
20	Способы построения и повороты на месте. Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	10 неделя	Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
21	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	11 неделя	Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
22	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	11 неделя	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/

	Подъем ног из положения лежа на животе					
23	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	12 неделя	Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
24	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	12 неделя	Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
25	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1	0	1	13 неделя	Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
26	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической стенке. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	13 неделя	Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

27	Подвижные игры.	1	0	1	14 неделя	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
28	Подвижные игры	1	0	1	14 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
29	Продолжить обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	15 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
30	Продолжить обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	15 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
31	Продолжить обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических	1	0	1	16 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/

	качеств в эстафете. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах					
32	Продолжить обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1	0	1	16 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
33	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые команды в лыжной подготовке	1	1	0	17 неделя	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
34	Упражнения в передвижении на лыжах Техника ступающего шага	1	0	1	17 неделя	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
35	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	1	18 неделя	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	18 неделя	Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
37	Техника передвижения скользящим шагом в	1	0	1	19 неделя	Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ)

	полной координации					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	19 неделя	Поле для свободного ввода1
39	Имитационные упражнения техники передвижения скользящим шагом	1	0	1	20 неделя	Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
40	Техника передвижения скользящим шагом с полной координацией Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	20 неделя	Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
41	Техника безопасности и правила поведения при проведении подвижных игр. Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1	0.5	0.5	21 неделя	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
42	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1	0	1	21неделя	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
43	ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1	0	1	22 неделя	Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
44	Утренняя зарядка и	1	0	1	22 неделя	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)

	физкультминутки в режиме дня школьника					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
45	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1	0	1	23 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
46	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1	0	1	23 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
47	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», «К своим флажкам»	1	0	1	24 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
48	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1	0	1	24 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
49	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1	0	1	25 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
50	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1	0	1	25 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
51	Считалки для подвижных игр	1	0	1	26 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/

52	Разучивание игровых действий в подвижных играх	1	0	1	26 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
53	Разучивание подвижной игры "Охотники и утки"	1	0	1	27 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
54	Разучивание подвижной игры "Не попади в болото"	1	0	1	27 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
55	Разучивание подвижной игры "Не оступись"	1	0	1	28 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
56	Разучивание подвижной игры "Кто больше" Считалки для подвижных игр	1	0	1	28 неделя	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
57	Разучивание подвижной игры "Не оступись" Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	29 неделя	Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
58	Разучивание подвижной игры "Бросал-поймай" Разучивание игровых	1	0	1	29 неделя	Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/

	действий и правил подвижных игр					
59	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	0	30 неделя	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
60	Обучение бегу в колонне по одному с различной скоростью	1	0	1	30 неделя	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
61	Продолжить обучение технике прыжка в длину с места, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	31 неделя	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
62	Техника челночного бега 3/10, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	31 неделя	
63	Правила выполнения метания в цель	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
64	Совершенствование техники бега на 30	1	0	1	32 неделя	Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ)

	метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
65	Развитие выносливости. Смешанное передвижение.	1	0	1	33 неделя	Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
66	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	33 неделя	Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2.5	60		

2 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Знания о физической культуре.	1	1	0	1неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/
2	Зарождение Олимпийских игр. Техника безопасности на занятиях по физической культуре	1	0.5	0.5	1неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
3	Современные Олимпийские игры Разминка легкоатлета. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место». Бег 30 м	1	0	1	2неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
4	Физическое развитие Л/а.ОРУ.Бег на короткие	1	0	1	2неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/

	дистанции.30 м. Высокий старт					
5	Л/аНизкий старт.Челночный бег 3/10 м.П/и"Пустое место" Физические качества	1	0	1	3неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
6	Л/а. Равномерный медленный бег. Прыжок в длину с места. Сила как физическое качество	1	0	1	3неделя	https://myslide.ru/documents_7/4fb706302056297e9539f1ad8a8fc999/img24.jpg https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/04/07/tehnika_pryzhka_v_dlinu_s_razbega.pptx
7	Л/а.Прыжок длину с места. (контроль) Быстрота как физическое качество	1	0	1	4неделя	https://myslide.ru/documents_7/4fb706302056297e9539f1ad8a8fc999/img24.jpg https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/04/07/tehnika_pryzhka_v_dlinu_s_razbega.pptx
8	Л/а.Метание мяча на дальность	1	0	1	4неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/
9	Л/а. Равномерный бег 4 мин.Метание мяча на дальность (контроль)	1	0	1	5неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/
10	Развитие выносливости Л/а. Равномерный бег 4 мин.	1	0	1	5неделя	https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/04/07/tehnika_pryzhka_v_dlinu_s_razbega.pptx
11	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности	1	0.5	0.5	6неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/

	.Прыжки через скакалку .П/И«К своим флажкам», «Белые медведи» Развитие координации движений					
12	Подвижные игры. Игра « Чай чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка», "перестрелка" Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	6неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/
13	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	7неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
14	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	7неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
15	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	8неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
16	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге Закаливание организма	1	0	1	8неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
17	Правила поведения	1	0.5	0.5	9неделя	https://youtu.be/RhyCCnik7jU

	на уроках гимнастики и акробатики					
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1	9неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
19	Строевые упражнения и команды	1	0	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
20	Гимнастическая разминка	1	0	0	10 неделя	https://detkisuper.ru/wp-content/uploads/7/7/4/7745492e62a9a1533c3022ce58897890.jpeg
21	Строевые команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Утренняя зарядка	1	0	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
22	. ОРУ.Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги.П/И «Самый сильный» Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	11 неделя	https://detkisuper.ru/wp-content/uploads/7/7/4/7745492e62a9a1533c3022ce58897890.jpeg
23	. ОРУ.Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги.П/И «Самый сильный» Прыжковые	1	0	1	12 неделя	https://detkisuper.ru/wp-content/uploads/7/7/4/7745492e62a9a1533c3022ce58897890.jpeg

	упражнения					
24	Кувырок вперед. Кувырок вперед.Мост из положения лёжа.Изучение акробатической комбинации. Прыжковые упражнения	1	0	1	12 неделя	https://detkissuper.ru/wp-content/uploads/7/7/4/7745492e62a9a1533c3022ce58897890.jpeg
25	Кувырок вперед. Кувырок вперед.Мост из положения лёжа.Изучение акробатической комбинации. Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
26	Мост из и.п.лежа.Кувырок вперед(контроль)Разучивание акробатической комбинации. Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/

27	Акробатическая комбинация(контроль) Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
28	Прыжки через скакалку (контроль) Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
29	Утренняя зарядка	1	0.5	0.5	15 неделя	filmId=18369406389108115243 text=комплекс+зарядки+2+класс where=all
30	Подвижные игры. Игра«Пятнашки». Комбинированные эстафеты.	1	0	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/
31	Подвижные игры.Ловля и передача мяча на месте. Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	16 неделя	https://youtu.be/RhyCCnik7jU
32	Подвижные игры.Ловля и передача мяча на месте.(контроль) Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/

33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	1	0	17 неделя	https://theslide.ru/img/thumbs/1582c027f7d3d4baf6e0fc867538cfa8-800x.jpg
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
36	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
37	Подъем лесенкой	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
38	Подъем лесенкой	1	0	0	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
41	Торможение лыжными палками. Прохождение дистанции	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
42	Прохождение дистанции. Торможение лыжными палками	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
43	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б во время спортивных	1	0	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/

	игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.					
44	Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. (контроль)	1	0	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
45	Подвижные игры. Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге	1	0	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
46	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге (контроль)	1	0	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
47	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
48	Подвижные игры. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/

50	Подвижные игры с приемами волейбола.Верхняя передача мяча над собой.	1	0	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
51	Подвижные игры..Верхняя передача мяча над собой. Эстафеты с волейбольным мячом.	1	0	0	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
52	Подвижные игры. Упражнения на развитие ловкости и координации.П/и."Перестрелка"	1	0	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
53	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1	0	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
54	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат).	1	0	0	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
55	Передача мяча снизу в волейболе.	1	0	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
56	Передача мяча снизу в волейболе.	1	0	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
57	Подвижные игры "Перестрелка" Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/
58	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	0	29 неделя	https://nsportal.ru/sites/default/files/2019/03/02/pravila_t.b._po_1.a_.2_klass.ppt
59	Сложно координированные беговые упражнения Челночный бег 3/10 м	1	0	1	30 неделя	https://nsportal.ru/sites/default/files/2019/03/02/pravila_t.b._po_1.a_.2_klass.ppt
60	Метание набивного мяча из и.п. сидя Броски мяча в неподвижную мишень	1	0.5	0	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/
61	Л/а.Прыжок в длину с места.	1	0	1	31 неделя	https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/09/05/legkaya_atletika_pryzhki_v_vysotu.svidinskiy.pptx
62	Л/а.Прыжок в длину с места.(контроль)	1	0	1	31 неделя	https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/09/05/legkaya_atletika_pryzhki_v_vysotu.svidinskiy.pptx
63	Л/а.Высокий старт.Бег 30 м.	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
64	Л/а.Высокий старт.Бег 30 м.(контроль)	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
65	Л/а.Метание	1	0	1	33	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/

	мяча.Равномерный бег.				неделя	
66	Л/а.Метание мяча.(контроль)Равномерный бег.	1	0	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/
67	Л/а.Равномерный бег.Кроссовая подготовка.1 км.Смешанное передвижение.	1	0	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/
68	Л/а.Эстафетный бег. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5.5	58		

3 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	Физическая культура у древних народов Техника безопасности на уроках физической культуры	1	0.5	0.5	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
2	Л/а. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Работа рук, ног.Бег 30 м.	1	0	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
3	Виды физических упражнений Л/а.Изучение техники высокого старта. Бег с ускорением. Бег 30	1	0	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/

	м.(контроль)					
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой Л/а.Изучение техники низкого старта. Бег с ускорением 60м.	1	0	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
5	Дозировка физических нагрузок Л/а.Челночный бег 3/10 м	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
6	Л/а.Прыжок в длину с места. Метание малого мяча	1	0	0	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
7	Закаливание организма под душем Л/а.Прыжок в длину с места. Метание малого мяча(контроль)	1	0.5	0.5	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика Л/а. Равномерный бег 6 мин	1	0.5	0.5	4 неделя	https://supermodnaya.com/wp-content/uploads/0/3/5/0353458a1d867f617631d8558cb4cf57.jpeghttps://www.google.ru/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web c
9	Л/а.Контрольный урок: бег на 1000 метров.	1	0	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/

10	Прыжок в длину с разбега (техника)	1	0	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
11	П/и. Техника безопасности при проведении подвижных игр.ОРУ. Упражнения в движении и на месте. Подвижные игры: «Вызов номеров»,«Шишки – жёлуди – орехи	1	0.5	0.5	6 неделя	https://myslide.ru/documents_7/65e9ff6b946742aec274310ae1c1a6b2/img11.jpg
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	6 неделя	https://myslide.ru/documents_7/65e9ff6b946742aec274310ae1c1a6b2/img11.jpg
13	Спортивная игра баскетбол Техника безопасности при проведении спортивных игр.Ведение мяча правой и левой рукой.	1	0.5	0.5	7 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
14	П/и с элементами спортивных.Ведение и передача мяча от	1	0	1	7 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg

	груди.					
15	П/и с элементами спортивных. Ведение и передача мяча от груди.	1	0	1	8 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fcc5cd a62c429.jpg
16	П/и с элементами спортивных. Ведение и передача мяча от груди.	1	0	1	8 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fcc5cd a62c429.jpg
17	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Перека ты в группировке.	1	0.5	0.5	9 неделя	https://1.bp.blogspot.com/-hivIhqdk4lk/X_1e-7hJ0ZI/AAAAAAAAAKs/RVzDoXmTf2Q4KNHOsU4rMs8dkYrapmWcgCLcBGAsYHQ/w1200-h630-p-k-no-nu/img29.jpg
18	Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Кувырок	1	0	1	9 неделя	https://1.bp.blogspot.com/-hivIhqdk4lk/X_1e-7hJ0ZI/AAAAAAAAAKs/RVzDoXmTf2Q4KNHOsU4rMs8dkYrapmWcgCLcBGAsYHQ/w1200-h630-p-k-no-nu/img29.jpg
19	Гимнастика. Строевые	1	0	1	10 неделя	https://1.bp.blogspot.com/-hivIhqdk4lk/X_1e-

	<p>е упражнения. Построения и перестроения. Построение в 1 шеренгу, колонну. Перестроение из 1 шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Стойка на лопатках.</p>					7hJ0ZI/AAAAAAAAAAks/RVzDoXmTf2Q4KNH0sU4rMs8dkYrapmWcgCLcBGAsYHQ/w1200-h630-p-k-no-nu/img29.jpg
20	<p>Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. (контроль). Мост из. и.п. лежа.</p>	1	0	1	10 неделя	https://1.bp.blogspot.com/-hivIhqdk4lk/X_1e-7hJ0ZI/AAAAAAAAAAks/RVzDoXmTf2Q4KNH0sU4rMs8dkYrapmWcgCLcBGAsYHQ/w1200-h630-p-k-no-nu/img29.jpg
21	<p>Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен</p>	1	0	1	11 неделя	https://fsd.multiurok.ru/html/2020/11/20/s_5fb80643cdb6f/1571814_5.jpeg

	и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Акробатическая комбинация.					
22	Гимнастика. 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. Акробатическая комбинация.	1	0	1	11 неделя	https://fsd.multiurok.ru/html/2020/11/20/s_5fb80643cdb6f/1571814_5.jpeg
23	Гимнастика. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба	1	0	1	12 неделя	https://myslide.ru/documents_7/de23520f88db359d9aee1c52efbddbf6/img3.jpg

	приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.					
24	Гимнастика. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Акробатическая комбинация (зачет)	1	0	1	12 неделя	https://myslide.ru/documents_7/de23520f88db359d9aee1c52efbddbf6/img3.jpg
25	Прыжки через скакалку	1	0	1	13 неделя	https://youtu.be/rMK6AjrW7Y
26	Прыжки через скакалку (зачет)	1	0	1	13 неделя	https://youtu.be/rMK6AjrW7Y
27	Ритмическая гимнастика Гимнастика. Ритмическая гимнастика: стилизованные	1	0	1	14 неделя	https://youtu.be/atwJLsjJ4XM

	наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.					
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	14 неделя	https://yandex.ru/video/preview/?text=шаг%20галоп%203%20класс_path=yandex_search_parent-reqid=1656427639767160-17443763533102803289-sas2-0431-sas-17-balancer-8080-BAL-7565_from_type=vast_filmId=11719983220699116611
29	Броски набивного мяча	1	0	1	15 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/10/92010/images/screen15.jpg
30	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	15 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd_a62c429.jpg
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	16 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd_a62c429.jpg
32	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	16 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd_a62c429.jpg
33	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/

	подготовки. Передвижение одновременным двухшажным ходом.					
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	19 неделя	
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
40	Торможение на лыжах способом	1	0	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/

	«плуг» при спуске с пологого склона					
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/
43	Подвижные игры. Пионербол.	1	0	1	22 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
44	Подвижные игры. Пионербол.	1	0	1	22 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
45	Подвижные игры. Пионербол.	1	0	1	23 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
46	Подвижные игры с элементами спортивных. Волейбол стойка и перемещение.	1	0	0.5	23 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	24 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg

48	Подвижные игры с элементами спортивных. Волейбол прием мяча сверху.	1	0	1	24 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
49	Подвижные игры с элементами спортивных. Волейбол прием мяча сверху.	1	0	1	25 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
50	Спортивная игра волейбол Подвижные игры с элементами спортивных. Волейбол прием мяча снизу. Пионербол.	1	0	1	25 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
51	Подвижные игры с элементами спортивных. Волейбол прием мяча снизу. Пионербол.	1	0	1	26 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	26 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg

53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	27 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	27 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
55	Спортивная игра волейбол	1	0	1	28 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
56	Спортивная игра волейбол. Пионербол.	1	0	1	28 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
57	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	29 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
58	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	29 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cd a62c429.jpg
59	Легкая. атлетика. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в длину с места	1	0	0	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
60	Челночный бег	1	0	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
61	Бег с ускорением на короткую	1	0	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/

	дистанцию Высокий старт. Спецбеговые и прыжковые. Бег 30м.					
62	Легкая атлетика. Метание малого мяча.	1	0	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
63	Беговые упражнения с координационной сложностью Низкий старт. Бег 60м.	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
64	Легкая атлетика. Метание малого мяча. (контроль)	1	0	1	32 неделя	https://cloud.prezentacii.org/18/10/92010/images/screen15.jpg
65	Легкая атлетика .Равномерный бег до 6 мин. Развитие выносливости.	1	0	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
66	Легкая атлетика. Кросс 1000м.	1	0	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
67	Правила поведения в бассейне	1	0	0	34 неделя	https://soyuzpolimer.com/wp-content/uploads/2020/01/2500028f8adf31022e7970169af0bdc8.jpg
68	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	34 неделя	https://soyuzpolimer.com/wp-content/uploads/2020/01/2500028f8adf31022e7970169af0bdc8.jpg
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	3	60.5		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0.5	0.5	1 неделя	
2	Из истории развития физической культуры в России Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Высокий старт.	1	0.5	0.5	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
3	Из истории развития национальных видов спорта Техника безопасности на занятиях легкой атлетике .Бег 30	1	0.5	0.5	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/

	м. Высокий старт. -учет					
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Бег 60 м.	1	0	1	2 неделя	https://s0.slide-share.ru/s_slide/0c2b9f746438be5e442fba7e8bf6c11a/3ca18138-b876-49d3-9d6d-5139898b98e0.jpeg
5	Самостоятельная физическая подготовка Низкий старт. Бег 60 м.-учет	1	0.5	0.5	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
6	Беговые упражнения. Челночный бег 3/10	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
7	Челночный бег 3/10м Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину с места	1	0	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
8	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Метание мяча на дальность (контроль)	1	0.5	0.5	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/

9	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Кроссовая подготовка	1	0	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
10	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Кросс 1000м	1	0.5	0.5	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0.5	0.5	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Т.Б.Баскетбол. Ведение мяча по прямой. Стойка и перемещение.	1	0.5	0.5	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/
13	Упражнения для профилактики	1	0	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/

	<p>нарушения осанки и снижения массы тела</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p> <p>Т.Б. Баскетбол.</p> <p>Ведение мяча по прямой. Стойка и перемещение.</p>					
14	<p>Закаливание организма</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Ведение мяча по прямой. Стойка и перемещение.</p>	1	0	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/
15	<p>Упражнения из игры баскетбол</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Передачи мяча в парах.</p>	1	0	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/
16	<p>Упражнения из</p>	1	0	1	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/

	игры баскетбол Подвижные игры с элементами спортивных игр. Баскетбол. Передачи мяча в парах.				неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0.5	0.5	9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
18	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация	1	0	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
19	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация	1	0	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
20	Стойка на лопатках.Кувыро к вперед- назад.Мост из и.п.лежа	1	0	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
21	Стойка на лопатках.Кувыро к вперед-	1	0	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/

	назад.Мост из и.п.лежа Строевые упражнения -учет					
22	Акробатическая комбинация -учет	1	0	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0.5	0.5	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
25	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом «напрыгивание»	1	0	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
26	Прыжки через скакалку	1	0	1	13 неделя	https://yandex.ru/video/preview/?text=летка-
27	Прыжки через скакалку	1	0	1	14 неделя	https://yandex.ru/video/preview/?text=летка- filmId=12439783931479434195
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	14 неделя	https://yandex.ru/video/preview/?text=летка- енка%20танец%20в%20школе path=yandex_

	Прыжки через скакалку-учет					
29	Т.Б. на уроках с/и. Стойки, передвижения, ловля и передачи мяча. Пионербол.	1	0	1	15 неделя	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
30	Стойки, передвижения, ловля и передачи мяча. Пионербол.	1	0	1	15 неделя	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
31	Стойки, передвижения, ловля и передачи мяча. Пионербол.	1	0	1	16 неделя	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
32	Стойки, передвижения, ловля и передачи мяча. Пионербол.	1	0	1	16 неделя	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0.5	0.5	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/

	упражнения					
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Скользкий шаг. Поворот переступанием.	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/

39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах Одновременные ходы. Спуски и подъемы.	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
43	Разучивание	1	0	1	22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/

	подвижной игры «Запрещенное движение»				неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
44	Спортивные Игры Баскетбол. Т.Б.	1	0	1	22 неделя	
45	Баскетбол. Ведение и передача мяча.	1	0	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
46	Баскетбол. Ведение и передача мяча. (зачет)	1	0	1	23 неделя	
47	Т.Б.на занятиях спортивными играми волейбол. Правила. Приём и передача мяча в волейболе.	1	0	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
48	Приём и передача мяча в волейболе сверху	1	0	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
49	Приём и передача мяча в волейболе сверху	1	0	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
50	Приём и передача мяча в волейболе снизу	1	0	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/

51	Игра «Пионербол»,с элементами волейбола	1	0	1	26 неделя	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
52	Игра «Пионербол».	1	0	1	26 неделя	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
53	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	27 неделя	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
55	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. Контроль.	1	0	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
56	Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/
57	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/

	Передача мяча двумя руками от груди.(зачет)					
58	Подвижные игры с элементами волейбола.Прием и передача мяча.Пионербол.	1	0	1	29 неделя	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
59	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (техника)	1	0	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
60	Прыжок в длину с места- зачет	1	0	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
61	Беговые упражнения Челночный бег 3/10 м-зачет	1	0	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
62	Специальные беговые и прыжковые упражнения .Высокий старт. Бег 30 м-зачет	1	0	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
63	Специальные	1	0	1	32	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/

	беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт 60м - зачет				неделя	
64	Метание малого мяча на дальность зачет	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
65	Кроссовая подготовка. Бег 1000м -зачет	1	0	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
66	Эстафетный бег	1	0	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
67	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	1	0	34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
68	Способы плавания.	1	0	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5		

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>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)