


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

	Владимирская область
	Камешковский район Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Мирновская средняя общеобразовательная школа
	601311, Владимирская область, Камешковский район, п. Мирный, ул. Школьная, 8 тел. 8(49248)5-41-96 mirnyschool@mail.ru ИНН 3315000955 КПП 331501001 ОГРН 1103336000789

УТВЕРЖДЕНО

протоколом заседания
Педагогического совета
МБОУ «Мирновская СОШ»
от «29» августа 2023 года №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Мирновская СОШ»
_____ Ю.А. Манаева
Приказ №126 от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1211723)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Пос.Мирный, 2023 г

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 в 1 классе 67 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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.

.

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.

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, развитии 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;
- 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	В процессе занятия			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	В процессе занятия			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	В процессе занятия			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/

1.2	Осанка человека	В процессе занятия			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В процессе занятия			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	10		10	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	18		18	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.4	Подвижные и спортивные игры	18		18	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11		11	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	67	

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	В процессе занятия			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	В процессе занятия			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В процессе занятия			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	В процессе занятия			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/2/

2.2	Лыжная подготовка	10		10	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	18		18	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	18		18	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		12	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	12	

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	В процессе занятий			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В процессе занятий			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	В процессе занятий			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка				https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	В процессе занятий			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	В процессе занятий			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/3/

Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	18		18	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	10		10	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18		18	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

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

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	18		18	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	10		10	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18		18	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		12	https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура Обучение равномерному бегу в Правила поведения на уроках физической культуры колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой Способы построения и повороты стоя на месте Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Современные физические упражнения Способы построения и повороты стоя на месте Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения Способы построения и повороты стоя на месте	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой Разучивание игровых действий и правил подвижных игр					
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры Способы построения и повороты стоя на месте Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
5	Осанка человека. Упражнения для осанки Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр					
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Обучение способам организации игровых площадок Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Обучение способам организации игровых площадок Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
11	Обучение способам организации игровых площадок Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

14	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики Исходные положения в физических упражнениях	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Учимся гимнастическим упражнениям Акробатические упражнения, основные техники	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Учимся гимнастическим упражнениям Акробатические упражнения, основные техники	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
20	Учимся гимнастическим упражнениям Акробатические упражнения, основные техники	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/

22	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
23	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
26	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Считалки для подвижных игр Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Считалки для подвижных игр Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
29	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
32	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Строевые упражнения с лыжами в руках Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Строевые упражнения с лыжами в руках Техника ступающего шага во время передвижения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
35	Техника ступающего шага во время передвижения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/

40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	«Охотники и утки»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
48	«Охотники и утки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	«Охотники и утки»	1		1		
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

	игры					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	11		1		https://uchebnik.mos.ru/main
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

	в высоту с прямого разбега					https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Пробное тестирование с	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	67		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски мяча в неподвижную мишень Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
2	Зарождение Олимпийских игр Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски мяча в неподвижную мишень Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Современные Олимпийские игры Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски мяча в неподвижную мишень Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
4	Физическое развитие Освоение правил и техники выполнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
5	Физические качества Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
6	Сила как физическое качество Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Быстрота как физическое качество Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
8	Выносливость как физическое качество Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Правила по технике безопасности на уроках по баскетболу Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

10	Развитие координации движений Правила по технике безопасности на уроках по баскетболу Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Развитие координации движений Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
12	Дневник наблюдений по физической Бросок мяча в колонне и неудобный бросок культуре	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Закаливание организма Игры с приемами баскетбола	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
14	Утренняя зарядка Игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Составление комплекса утренней зарядки Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
16	Правила поведения на уроках Подвижные игры с приемами спортивных игр гимнастики и акробатики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики Строевые упражнения и команды Танцевальные и гимнастические движения	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

18	Строевые упражнения и команды Гимнастическая разминка Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Прыжковые упражнения Гимнастическая разминка Ходьба на гимнастической скамейке Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
20	Прыжковые упражнения Гимнастическая разминка Ходьба на гимнастической скамейке Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Гимнастическая разминка Упражнения с гимнастическим мячом Танцевальные и гимнастические движения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

22	Упражнения с гимнастическим мячом Танцевальные и гимнастические Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя движения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Упражнения с гимнастической скакалкой Танцевальные и гимнастические движения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
24	Упражнения с гимнастической скакалкой Танцевальные и гимнастические движения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой Танцевальные и гимнастические движения Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
26	Упражнения с гимнастическим мячом Танцевальные и гимнастические движения Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	упоре лежа на полу					
27	Правила по технике безопасности на уроках по баскетболу Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч сосед	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
28	Правила по технике безопасности на уроках по баскетболу Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч сосед	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
30	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
32	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Правила поведения на занятиях лыжной Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом подготовкой	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкойПередвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Спуск с горы в основной стойке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Спуск с горы в основной	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

	стойке					
36	Спуски и подъёмы на лыжах подъем лесенкой Торможение палками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Спуски и подъёмы на лыжах подъем лесенкой Торможение палками	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
38	Спуски и подъёмы на лыжах подъем Торможение падением на бок	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Спуски и подъёмы на лыжах подъем Торможение падением на бок	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Правила по технике безопасности на уроках по баскетболу Приемы баскетбола:	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

	мяч среднему и мяч соседу					
44	Прием «волна» в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Прием «волна» в баскетболе	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
48	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
50	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
52	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
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		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Прыжок в высоту с прямого разбега Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
60	Прыжок в высоту с прямого разбега Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов Техника безопасности на уроках физкультуры Строевые команды и упражнения Строевые команды и упражнения	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
2	История появления современного спорта Техника безопасности на уроках физкультуры Строевые команды и упражнения Строевые команды и упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Виды физических упражнений Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
4	Измерение пульса на занятиях Беговые упражнения с координационной сложностью физической культурой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

5	Дозировка физических нагрузок Челночный бег	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств Челночный бег	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Закаливание организма под душем Метание мяча на дальность	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
8	Дыхательная и зрительная гимнастика Метание мяча на дальность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Строевые команды и упражнения Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
10	Строевые команды и упражнения Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

14	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
15	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
17	Техника безопасности на уроках по гимнастике Строевые упражнения Лазанье по канату	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Техника безопасности на уроках по гимнастике Строевые упражнения Лазанье по канату	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
19	Техника безопасности на уроках по гимнастике Строевые упражнения Лазанье по канату	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Передвижения по гимнастической скамейке Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
21	Передвижения по гимнастической стенке Танцевальные упражнения из танца полька ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

22	<p>Передвижения по гимнастической стенке</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
23	<p>Прыжки через скакалку</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	<p>Прыжки через скакалку</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
25	Ритмическая гимнастика	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
26	Ритмическая гимнастика Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
27	Правила по технике безопасности на уроках по волейболу Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Правила по технике безопасности на уроках по волейболу Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
29	Правила по технике безопасности на уроках по волейболу Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

30	Игра пионербол с элементами волейбола	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
31	Игра пионербол с элементами волейбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Игра пионербол с элементами волейбола	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
33	Правила по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
						https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
50	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
52	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

54	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
56	Спортивная игра футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
58	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Прыжок в длину с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Прыжок в длину с разбега	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Беговые упражнения Метание малого мяча на дальность	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
2	Из истории развития национальных видов спорта Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Беговые упражнения Метание малого мяча на дальность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Самостоятельная физическая подготовка Прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

	подготовленности Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Правила по технике безопасности на уроках баскетбола Упражнения для игры в баскетбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
10	Упражнения для игры в баскетбол			1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11	Закаливание организма Упражнения для игры в	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

	баскетбол					
12	Упражнения для игры в баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Учебная игра в баскетбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
14	Учебная игра в баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Учебная игра в баскетбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
16	Учебная игра в баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатическая комбинация	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатическая комбинация	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Акробатическая комбинация 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		https://uchebnik.mos.ru/main
20	Акробатическая комбинация Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
21	Акробатическая комбинация выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
22	Акробатическая комбинация выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Танец «Летка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	енка»					
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Танец «Летка енка»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Танец «Летка енка»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Правила по технике безопасности на уроках волейбола Упражнения для игры в волейбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
28	Упражнения для игры в волейбол «Пионербол»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
29	Упражнения для игры в волейбол «Пионербол»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Упражнения для игры в волейбол «Пионербол»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
31	Упражнения для игры в волейбол «Пионербол»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Упражнения для игры в	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

	волейбол «Пионербол»					
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
37	Спуски с пологих склонов Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
						https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Правила по технике безопасности на уроках баскетбола Упражнения для игры в баскетбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
44	Упражнения для игры в баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Упражнения для игры в баскетбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
46	Упражнения для игры в баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Мини баскетбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
48	Мини баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Мини баскетбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
50	Мини баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Мини баскетбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
52	Мини баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Правила по технике безопасности	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main

	на уроках футбола Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»					
54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
56	Мини футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Мини футбол	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
58	Мини футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Упражнения в прыжках в длину разбега	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
60	Упражнения в прыжках в длину разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Метание малого мяча на дальность Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
62	Метание малого мяча на дальность Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	Беговые упражнения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
66	Беговые упражнения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		1		https://uchebnik.mos.ru/main
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru>

<https://uchebnik.mos.ru/main>

<https://resh.edu.ru>

